زنجیرە کتێبی سەرکەوتنی بێسنور

ئەفسونی رێبەرایەتی



نوسینی:
د. ئیبراهیم ئەلفەقێ

لەعەرەبییەوە:
جەبار تەنیا

ئەفسونی ڕێبەرایەتی

نووسینی: د. ئیبراهیم ئەلفەقێ

وەرگێڕانی: جەبارتەنیا

چاپی یەکەم

٢٠٠٩

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: ئەفسونی ڕێبەرایەتی

نووسینی:ئیبراهیم ئەلفەقی

بابەت:دەروونناسی

وەرگێڕانی: جەبار تەنیا

تایپ: وەرگێڕ

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم ٢٠٠٩

چاپ: چاپخانەی چوارچرا

تیراژ: ١٠٠٠دانە

ژمارەی سپاردنی (٦٢٥)

بەناوی خوای پەروەردگاری بالادست:

خوێنەرانی خۆشەویست سڵاو، گەشتێکی نوێ بەجیهانێکی نوێدا:

ئێمە لەسەردەمێکدا دەژین، تەنها بەدەست زلهێزە بەدەسەڵاتەکانە هەرگیز دان نانرێت بەلاوزاو بێدەسەڵاتەکاندا.

جیهانێکە ناتوانین بیگۆڕین بەپێی ئەویاسایانەی خۆمان دایان دەهێنین، بەڵام دەتوانین پەرەبەخودبێتی خۆمان بدەین، بۆئەوەی ببینە خاوەنی هێزو تواناو چالاکی، دەتوانین چاکسازی لەخۆماندا بەدی بێنین بەتەلغانی بەهرەو چالاکیەکانمان، کەڕوبەرێکی فراوانمان بۆ پارێزگاری کردن لەخۆمان بۆ بەجێ دێلێت، ئێمە بەرێگەی لوتکەی سەربەرزیدا رێدەکەین.

قولاپێکم پێمەدە..
بەڵکو فێرمکە چۆن دروستی بکەم!

ئێمە تاکو ئەم نزیکانەش، دودڵ بووین لەمتمانەو باوەڕی ئەوپەندە چینیەی دەڵێت: گەرماسیەك بدەیتە کەسێك، ئەوا بۆ رۆژێك تێرت کردووە، بەڵام گەرفێرت کرد چۆن ڕاوەماسی بکات، ئەوا بۆ سەرلەبەری ژیانی تێرت کردووە.

ئەم پەندە ماوەتەوە، باوان بۆوەچەکانیان گێراوەتەوە، ئەویش ئەوە دەگەیەنێت، باشترین شتێك بیدەیتە کەسێك پێویستی بەخواردن و خواردنەوەیەك بێت لەژیانێکی ئاساییدا.

بەڵام ئەم سەردەمەی ئێستا تیایدا دەژین، پاڵمان دەنێت بۆ گۆڕینی ئەم پەندە، ناچارمان دەکات مەودایەکی دیکەی بدەینێ بەهێزتری بکەین بۆ ئەوەی لەگەڵ ژیاندا بیگونجێنین.

ئەو مەودایەش ستیڤن کوڤی بەچاکی دایڕشتۆتەوە بۆ پەندەکەی زیاد کردووە:

(.. کاتێ مرۆڤێکت فێری چۆنیەتی دروستکردنی قولاپێک کرد بەدەستی خۆی، ئەوا شتێکت داوەتێ هەمیشە لەخواردن چاکترە بۆی، ژیانێکی نوێت پێ بەخشیوە)

منیش خوێنەری ئازیزم :

پەڕەکانی ئەم پەرتوکە دێنمە بەردەمت، بۆ ئەوەی فێرت بکەم چۆن قولاپ دروست ئەکەیت؟!

هەندێك خەسڵەتی ڕابەرت پێ دەناسێنم لەگەڵ تایبەتمەندیەکانی ڕابەرێك یان بەڕێوەبەرێك..

بۆخوێنەر دەردەکەوێت ووتەکانمان ئاراستەی کەسێك دەکەین کە پێگەیەکی سەرکردایەتی داگیرکردووە، یان کەوتۆتە ناوچەی بەڕێوەبەران و خاوەن بڕیارەکان، بۆ ئەوەی ووتەکانمان بۆ هەرکەسێك خولیای بوونی بەخاوەن بڕیارێکی کارای بێت. بۆ ئەوەی بێتە کەسێکی بەجۆش و خرۆش ئیجابی و ڕەخسێنەر، لەژیاندا وتەو هەڵوێستی هەبێت.

ئێستا تۆ ڕابەریت:

ڕابەر بازرگانی هیوایە

(ناپلیون بوناپارت)

پرسیار:

ئایا ڕابەرەکان بەتایبەتمەندیەوە لەدایک دەبن؟!

ئایا کەڕابەر لەدایک دەبێت لەژیانیدا خەسڵەتی ڕابەری لەگەڵ خۆیدا هێناوە، ڕەفتاری ڕابەری پێیە، ئەقڵی ڕابەری پێیە؟

یان ڕابەر دروست دەکرێت،ئامادە دەکرێت، پەروەردە دەکرێت بەپەروەردەیەکی سەرکردانە؟

ڕابەرەکان لەدایک دەبن دروست ناکرێن...

پێناسەیەکی کۆنە لەچاخە کۆنەکانەوە بڵاوبۆتەوە، ئەرچاخانەی پاشایەك پاشایەکی دەبوو، میر هەرلەسەر بێشکەوە ئەو نازناوەی هەڵدەگرت، بەڵام ئەم ئەو وتەیە ڕاستەقینەکەی خۆی لەدەستداوە، بەپێی دەرکەوتنی ئەو سەرکردانەی ڕێڕەوی ژیانیان گۆڕی وێڕای سەرەڕەهەڵدانیان زۆر خاکەڕایی و سادە بوبێت، گەر ڕابەربوون لەئاسمانەوە هاتبێت ناتوانین فێری بین هەرچەند خۆمان لێرەدا ماندوو بکەین، ئەوەی من پێت بڵێم لەبارەیەوە، چۆن ڕابەربوون ئاکارگەلێکی خوازراو دەبن، پەروەردەیەکی بەردەوامن، لەوەی بڕوامان بەوە هەبێت کەسانێك هەبن لەدایك بوبن بەخەسڵەتی خوازراوی فێتریەوە، تەنها هەر ئەمەیە لەبنەڕەتدا ڕابەر دروست دەکرێتو پەروەردە دەکرێت.

پێویستە فێری لێزانی و خەسڵەتخوازی و هەمیشە خۆی پەرداخ بکات.

زۆرێك لەکۆڕو سیمینارەکانمدا لێم دەپرسن: ئایا بەڕاستی ئەتوانم ببمە ڕابەر؟!

یان دەڵێ: من بۆ ئەوە ناشێم ببمە رابەری مرۆڤ، بۆ ئەوانە هەوڵێکی بچوک ئەخەمەگەڕ بۆ ئەوەی پێیان بڵێم رابەربوون دەبێت بەومەرجە بنەماو تێگەشتنەکانیان بگۆڕن، دوبارە شتێکی حەتمیە گەر ئامادەییی تەواوی بۆ دەربڕن قوربانی لەپێناویدا بدەن.

فینس لومباردی دەڵێ: رابەرەکان، دروست دەکرێن لەدایك نابن، ئەویش بەهەوڵێکی چڕ، ئێمە یەك لەدوای یەك نرخەکەی ئەدەین لەپێناو بەدیهێنانی هەر ئامانجێك شایانی ڕەنج بێت.

لەزانستی داناى زمانەوانی دەمارەکاندا: گریمانەیەکی گرنگ دێتە پێش دەڵێت: گەر کەسێك شتێکی بەدەست هێنا، ئەوا هەرکەسێکی تریش بۆی هەیە هەمان ئەو شتەی ئەو بەدەست بێنێت، گەر پابەند نەبوو بەکردنی شتێکی چاك باخۆی بەچاکی فێر بکات، بەڵام بنەماگەلێك هەن لەمکارەدا فەرمان دەکەن، یەکەمیان ئەمە بۆ کەسەکە ئەرەخسێنێت ئەویش حەزی دەسبەکار بوونە، دەبێت لەناخەوە حەزێکی ئاگرینی بڵیسەدارت هەبێت بۆ ئەوەی بیتە رابەر، پاشان لەناخەوە پرسیارێکی گرنگ لەخۆت بکە " چۆن دەبمە رابەر" ئەو پەرتوکانە موتاڵا بکە کەباس لەخەسڵەت و شارەزاییەکانی رابەر ئەکەن، لەگەڵیاندا بدوێ تێکەڵاوییان بکە، لێیانەوە فێربە.

خوێندنەوەی پەرتوکێکی لەمجۆرە دەبێتە ئەوەی رابەر دروست بکات؟

زانیاری شتێکی گرنگو پێویستی دروست کردنی رابەریە، بەڵام هەرگیز بەس نیە، هەموو پەرتوکی سەر زەوی هیچی پێناکرێت گەر مرۆڤ پابەند نەبێت بەرێکخستنی رابەرەوە، بەڵی رابەر پابەندیو سیستم، رابەر ڕەفتاری ژیان، هەمیشە لەبرەودا بوون.

---

٨ د. ئیبراهیم ئەلفەقێ

لیـــرەدا هەنـــدێك شـــارەزایی ڕابـــەرت پێدەبەخـــشم، دەســـت بخـــەرە ســـەر خاڵەگرنگـــەكان لەكەســـایەتی ڕابـــەردا، بـــەڵام لەمیانـــەی شـــارەزاییەوە زیـــاتر فێردەبیت بەرەوپێش دەچیت.

تۆ كێیت؟

بـــۆ هـــەموو كەســـێ لەژیانـــدا ئاكـــارو ڕەفتـــارو كەســـێتیەكی خـــودی خـــۆی هەیـــە، جـــانیتر ئـــەم كەســـە یاریزانێـــك بێـــت، ئـــاواز خوێنێـــك بێـــت، یـــان ڕۆمـــان نوسێك.

پێویـــستە مـــرۆڤ ئـــەو كەســـە بناســـێت لـــەڕەفتارەی دەیتوێنێـــت و كـــاری پێدەكات.

هـــەروەها ڕابـــەریش، هـــەموو ئەوشـــێوازو ئاكـــارو ڕەفتارانـــەی لەمامەڵكردنـــدا هەیـــە، كەلەنێویانـــدا ســـێ شـــێوازی ڕابـــەربوون دێـــنم كەبـــەبێ هەریـــەكێكیان ڕابەری تێرو تەواو دروست نابێت:

سەرۆك:

كەســـێكەو ســـەركردایەتی كۆمـــەڵێك كـــەس دەكـــات، بـــڕوای بـــەتواناو ئـــەقڵی خـــۆی هەیـــە، دەبینێـــت ئـــامێری تۆڵـــەو ســـزا یەكێكـــە لـــەگرنگترین ڕەفتارەكـــانی ســـەركردایەتیەكەی، زۆر ترســـناكە، گـــەر كەســـێك سەرپێـــچی بكـــات یـــان فـــەرمانێكی بداتـــەوە دواوە، هەمیـــشە لەســـەرخۆیەو، شـــوێنكەوتوەكانی هەمیـــشە دەڵـــێن ســـەرۆكە، گوێڕایـــەڵی كردنـــی پێویـــستە، ئەگینا ئاگر چارەڕوانی دەكات.

سەرۆكی كارا:

كەســـێكی زۆر كردارییـــە، تـــەنها متمانـــەی هـــەر بـــەخودی خۆیـــەتی، متمانـــەی بـــەهیچ كارمەنـــدو ســـەرۆكێكی ترنیـــە، ســـكاڵایەتی لـــەرەی هـــەموو شـــتێك هـــەر

ئەبێت خۆی ئەنجامی بدات!! ڕازی نابێت هیچ کەسێك لەجیاتی ئەو کارێك بکات، بۆیە هەمیشە جەنجاڵە، بەڵام لەبەرامبەردا کەسێکی زۆر تێکۆشەرە، زۆر دڵسۆزە، زۆر شارەزاو بەئەزمونە لەبواری کارەکەیدا.

بەڕێوەبەر:

بڕوای بەدەستوری کۆمپانیاکەیەتی، دەستبەکارە بەپێی نەخشەو پلان، بەجێبەجێ کردن دەستبەرداری دەبێت، لەهاتوچۆدایە بەفەرماندان‌و چاودێری کردن و سەرپەرشتی کردن. گوێناداتە ئەوەی هەموو تەمەنی لەبەدواداچونی کاردا تەواو بکات، پابەندبونی بڕیارەکان، بۆ بەدەست هێنانی ئامانجی داواکراو.

ڕابەر:

کەسێکی داهێنەرە، دەتوانێ بەئاسانی بەراورد بکات لەدۆخی کارێك بەرلەکردنی‌و دوای کردنی، شارەزایە لەدانانی نەخشەو پلان‌و مەبەست، شارەزایە لەجێبەجێ کردنی ئەو مەبەستە، بوژێنەرەوەی هەستێکی جولێنەرە لەکارمەندو هاوڕێکانیدا پەیوەستە لەگەڵ بەرامبەرەکەیدا بەشێوازێکی سەرنجڕاکێش، لەئاستی کێشەکاندا نەرمە، دەتوانێت زاڵبێت بەسەریاندا بەئاسانی، ئەو تیمەی لەگەڵیدا کاردەکەن لەهەمو شتێك زیاتر بەلایەوە گرنگە، گرنگی ئەداتە لایەنی مرۆیی، بۆیە هەمو خۆشیان دەوێت، حەزدەکەن کاری لەگەڵدا بکەن، هەرچەن کارێکی قورس و گرانیش بێت.

جیاوازی نێوان ڕابەرو بەڕێوەبەر:

بەپێی ئەوەی لەگۆڤاری فۆرتشندا هاتووە، جیاوازییەکی جەوهەری لەنێوان بەڕێوەرێکی لاسایی کەرەوەو ڕابەرێکی داهێنەردا دەکات:

بەڕێوەبەر	ڕابەر
کارێك بەڕێوەدەبات خراپیتە ئەستۆی	داهێنەرە، نوێکارەوەیە، جیاوازە لەهەرکارێکدا کەدەستی پێبکات.
تیمەکەی بەڕێوە دەبات، بڕوای بەهێزی خۆیی و زاڵبوونی بەسەرکارەکەدا هەیە.	بڕوا بەبەڕێوەبردنی تیمەکەیەتی لەسەر متمانە بەخۆ بوون و تواناکانی.
ئەوەی لەسەری پێویستە بەڕێوەی دەبات بەچاکی.	هەموو کارێکی چاك ئەنجامدەدات.

خەسڵەتەکانی ڕابەری کارا:

ئایا ڕابەر خەسڵەتی دیاریکراوی هەیە تاکو باسیان لێوە بکرێت؟

ئەمە مەسەلەیەکی مشتومڕئامێزە، هەر لەکۆنەوە پسپۆڕانی بواری کارگێری ناکۆکیان لەسەری هەبووە، لێرەدا خەسڵەتی دیاریکراو هەیە پێویستە بۆ ڕابەر دەستەبەر بکرێن، یان دەڵێن کەسانێکی تایبەتمەند هەن دەبێت ئەوانە بۆ ڕابەرایەتی بشێن، ئەمەشتێکی نادروستە، ڕابەرەکان جیاوان لەخەسڵەتەکانیاندا لەئاکارەکانیاندا، بەڵکەش هەندێك لەڕابەرەکان دەبینیت هێوورو لەسەرخۆیە، یان شۆڕشگێرو

توندە، یان قسەخۆش و دەمپاراوە، یان بێدەنگەو بڕیاری یەکلایی کەرەوە ئەدات بەبێدەنگی و ئارامی، وەك ئەوەی ڕابەرێکی دەم بەخەندە بەئامۆژگاریە ئەفسوناویە کۆمەڵایەتیەکانی، یان ڕابەرێکی شالاوبەری بڕندەو بەتینە.

ئەوەی دەڵێت بەهەوانتە باسی خەسڵەتی دیاریکراوی ڕابەر بکرێت، (لیتر درکر) پسۆڕی بەناوبانگی کارگێڕی دوای توێژینەوەیەکی چڕ ڕونی دەکاتەوەدەڵێت مەسەلەکە مەسەلەی خەسڵەت نییە بۆ ڕابەرێك فەراهەم بهێنرێت، بەڵکو کارەکە لەسەر هەڵوێست و دۆخێك وەستاوە، یان لەسەر توانای ڕابەرەکە لەچۆنیەتی مامەڵەکردنی لەئاست هەر کارێکدا.

لەڕاستیدا، کارەکە مشتومڕئامێزە، بەڵام بەڕایەکی جیاواز، نیمچە بۆچونێك لەنێوان دامەزراوەکاندا هەیە، لێرەدا کۆمەڵێك خەسڵەتی گرنگو پێویست هەیەپێویستە فەراهەم بێت بۆئەوەی کار لەپێگەیەکی ڕێبەریدا دەکات، هەرچەن بڕوای بەوەهەبێت ئەم خەسڵەتە تایبەتیانە هێندەش بەگەرمی گەمارۆی نادەن، هێندە نەبێت چەن ڕایەڵەیەکی پانو پۆڕبن بۆ کەسێتیەکی ڕابەر.

لەدیدی منەوە، لێرەدا چەند خەسڵەت و ڕەفتارێکی گرنگ پێویستە دەستەبەر بکرێت لەکەسێتیەکی ڕابەردا.

خەسڵەت	شیکاری خەسڵەتی ڕابەرایەتی
پلاندانان	توێژینەوەکان ئەوەدەرخەن ئەکەنەوەرلەبەر ٨٠٪ کاتەکانی لەپلاندانانادایە، ٢٠٪ بۆ جێبەجێ کردن، هیچ بوارێك بۆ ڕێکەوت نامێنێتەوە.
ڕێکخستن	لەجۆرێکی ڕێك وپێکدا کاردەکات، زۆر بایەخ لەڕێکخستنی

١٢ د. ئیبراهیم ئەحمەد.

	کاتەمەبەست و یەکەمایەتییەکان نادەگاتە نوسینگەو پێنوس و پەڕەکانی.
بڕیار دەرکردن	ڕابەرایەتی بریتییە لەهونەری دەرکردنی بڕیار، ڕابەر ڕووداو دەسازێنێت، چاوەڕوان ناکات چی ڕوبدات.
هۆشیاری کۆمەڵایەتی	لێهاتوە لەپەیوەندی لەگەڵ کەسێکی دیکەدا، دەزانێت چۆن بدوێت و پەیامەکەی بگەیەنێتە کەسێکی تر دوینەرێکی باشە.
سەرپشك کردن	دەزانێت چۆن سەرپشك بێت، کەی سەرپشك بێت، گرنگی ئەداتە ئەوانەی توانای بەدیهێنانیان هەیە

خەسڵەت	شیکاری خەسڵەتی ڕابەرایەتی
خاوەنی ئەندێشەیەکی ڕوونە	ئەوی ئەو دەیبینێت کەسانیتر نایبینن، قبوڵی ئەوڕەخنانە دەکات کەلەئەندێشەکانی دەگیرێن، داڕێژەری پلانێکی نوێی داهێنەرانەیە، جۆش و خرۆش بۆئەم بیرۆکە نوێیانەی لەکەسانیتردا دەوروژێنێت.
بزوێنەرو هاندەرو پاڵپێوەنەرە	دەتوانێت ڕۆحی ئازایەتی و لێهاتویی و بزواندن بگەیەنێتە ناخی شوێن کەوتوەکانی، بڕوای بەهێزی هاندانە لەیەکەیەکەی توانای پیاوەکانیدا.
ڕۆشنبیری	لەزانیاریدا چڕە، تاکو پلەی باڵای زانستبەری بەخۆی داوە، تواکانی لەبەردان، لەڕێگەی خوێندنەوە و کۆڕو سمینارو ڕاهێنانەکاندا.
متمانە	نابێت ڕابەر متمانەیەکی لەرزۆکی هەبێت، متمانەی ڕابەر لەتواناو بنەماکانیدایە- ئەمەیە هێزی زاڵبوونی بەسەر کێشەکاندا پێدەبەخشێت.
پابەندبوون بەپلانەوە	زۆرپابەندە بەو پلانەی دایڕشتوە، دەزانێت بۆگەیشتن بەمەبەست پێویستی بەکات و هەوڵ هەیە، بۆیە پابەندە بەو پلانەوە تا کۆتایی بەبێ نائومێد بوون و خۆ بەدەستەوەدان.

پابەندی ڕەوشت جوانی	ئەمەیان بەگرنگترین بەهێزترین خەسڵەتەکانی ڕابەرێکی سەرکەوتوو بەژمار دەگیرێت تەنانەت لەدیدی ئیسلامیەوە، ڕابەر ناتوانێت دەستکەوتە سیاسیەکانی بەخێرایی لەسەر حسابی چەندەها بەهاو بیرو باوەڕەکانی سەدی بچەسپێنێت بۆیە لوتکەی بینینەوەکانی سەردەم دەڵێت شوێنکەوتنی بەخێرایی کارێک لەگەڵ کەسێتیەك پابەندی ڕەوشت جوانی بێت هەست بەئارامی دەکات لەمامەڵەلەگەڵ کردنیدا
هۆشیاری ئەقڵی	مەرج نیە ڕابەر بلیمەت بێت بەڵام لانی کەم هۆشیاریەکی ناوەندی هەبێت، ئامادەی بکات بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردنی زانیاریە جۆراو جۆرەکان، گرفتە ناکاوەکان، هەڵوێستە ئورسەکان.

ئەمانە ژمارەیەك لەخەسڵەتو ئاکاری کەسێتیەکی ڕێبەرێوو لەگەڵ ڕوبانکردنەوەی کارەکە زۆر لەو خەسڵەتە دیاریکراوانە فراوانترە، بەڵام من ئەوەم زیاتر ڕوونکردەوەکە گرنگترو پێویسترە لەکەسێتیەکی ڕێبەردا ڕەنگی دابێتەوە، چونکە نابێتە ڕابەرێکی کاراو دیار بەبێ ئەوەی ئەوانە دەستەبەر بکات.

حەوت نهێنییەکەی رابەر:

١. تۆ خاوەنی بڕیاریت:

بەڕاستی.. هیچ شتێکی تر نیە جگە لەبڕیار نەبێت

وینستۆن چێرچیل

ڕابەرایەتی کردن هونەری دەرکردنی بڕیارە ! !

گەر سەرجەم خەڵکی پەنا بەرنە بەر دەرکردنی بڕیاری ڕۆژانەیان پەیوەست بێت بەکارەکانی ڕۆژانەی ژیانیانەوە، ئەوا رابەر پەنا دەباتە بەر دەرکردنی بڕیارە چارەنوسسازەکانی خۆیی و شوێن کەوتوکانی دەگەیێنێتە لوتکەی سەرکەوتن، یان بەرەو دلڕمانیان دەبات.

سەرکردەیەك نییە پێویستی بەئازایەتی بێت بۆ بڕیار دەرکردن، مەحاڵە لەلاسایی کردنەوەی کەسێکی هاوپێکەی، دورە لەناوچەی بڕیارو شوێنکەوتوەکانی.

پێدەچێت ڕلمان لەحاڵی مرۆیدا دوای زۆرێك لەڕۆچونو وردبونەوە، شكۆی مرۆڤ دەترسێن لەدەرکردنی بڕیار، چونکە بڕیار ئەنجامێك دەردەهاوێت، بەرگە گرتنی ئەم دەرەنجامەش هەموو کەسێك بەرگەی ناگرێت جگە لەبەهێزەکان نەبێت، کەسانی لاوازو ئاسایی لەتوانیاندا نیە.

ئەمجۆرە کەسانە پەنا دەبەن بەر ناوچەیەك دایاننناوە بەناوچەی (ئارام) قایلن لەکونجێکیدا بۆخۆیان سەری خۆیان کز بگرن، کەسانی بەدەر لەوان دەرەنجامە هەڵەکان لەئەستۆ دەگرن.

بەڵام ڕێبەری ڕاستەقینە هەرگیز تەوختی بڕیارێك ناکەوێت، پێشت بەستو بێت بەکەرەسەکانی کارپێکردنی، پرچەکە بەئەزمونەکانی، هەوڵەکانی،

ئامادەیــە بــچێتە ژێــر بەرپرســیتی بڕیارەکــانی ئەگــەر بــەلای چــاکی و سەرکەوتندا نەشکایەوە.

چۆن بڕیارێکی هەڵە دەردەکەیت؟

ئــا لێــرەدا مەڵەبــەك لــەم ناونیــشانەدا نییــە، بڕیــاری هەڵكۆمــەڵێك هۆكــارو فاكتــەری تایبــەتی خــۆی هەیــە، گــەر فێــری ببیــنو شــارەزای بــوین دەتوانین لێی بەدور بین، لەكۆنەوە شاعیری عەرەب دەڵێت:

عرفت الشر لا للشر ولكن لا تقيه ومــن لايعــرف الــشر مــن الخـير يقــع فيه

١. توڕەبوون:

لــەتوڕەبوون خــراپتر نیــە بۆنـــەوەی پارمـــەتی دەرکردنــی بڕیـــارێکی لێوەرگریـــت، توڕەبـــوون هەســـتێکی ڕەقو قیاناویـــە، دەتوانێـــت پـــەردە بكێـــشێت بەســـەر چـــاوەكانتدا، كـــوێرت بكـــات لـــەبینینی ڕاســـتیەكان، مەبەســـتەكەت تـــەماوی بكـــات، بۆنـــەوەی ڕاســـتیەكی نـــاقۆلاو هەڵـــەت نیـشان بـدات، بۆیـە بڕیارەكانـت لەوێـدا دامـەزراوە لەسـەر بنـەمای هـۆش، نزین ئەوانـــەی پەنجـــەی پەشـــیمانی ئەگـــەزن لەئاســـت ئـــەو بڕیارانـــەی لەكاتی توڕەبووندا دەریانكردوە، چیتر پەشیمانیش دادیان نادات.

باشـــترین شـــتێك لـــەكاتی توڕەبونـــدا بیكـــەیت هـــیچ بڕیـــارو فـــەرمانێكی هەڵەشـــانە دەرنەكـــەیت، چـاوەڕوان بیـت تـاكو هێـور دەبیتـەوە، تـاكو شـەیتانی توڕەبـوون بـەجێت نـەهێڵێت، گـەر بێـدەنگ بیـت باشـترە لەپەشیمانی.

٢. سوار بوونی ئەسپی ماندوێتی:

بــیری مانــدو بەتــەواوی كــاری خــۆی ناكــات، جەســتەی مانــدوش

کاریگەری لەسەر بیرکردنەوەمان هەیە بۆ بڕیاردانمان، ئاڵۆزیو پەستانی کار وامان لێدەکەن بڕیارێک دەربکەین مافی خۆی نەدەینێو لەبیرێنگی نەدەین.

٣. شوێن کەوتنی هەواو ئارەزو:

کاتی ئەتەوێ بڕیارێک دەربکەیت پێویستە بەتەواوی دایمالیت لەهەمو مەیل و بۆچونێکی خۆت لەچەمارەیەکی دیاریکراودا، پێویستە لەهەمو لایەکەوە بیخەیتە ژێر سەرنجی ویژدانەوە، عەیب نیە بەپێی بۆچونی یەکێك لەشوێن کەوتەکان یان ڕاوێژکارێك گەر لایەنی چاکەت تێدا بەدیکرد، هەق نابێتە هەق تەنها لەبەر ئەوەی ئێمە بڕوامان پێی هەبێت، ناهەقیش هەمانشێوە نابێتە ناهەق تەنها لەبەر ئەوەی ئێمە بڕوامان پێیەتی، ئەرم و لەسەر خۆو بەویژدانبە.

٤. خۆدایۆشین بەترس:

کاتی دەرکردنی بڕیار خۆت پڕچەکی شارەزایی بکە بەکەرەسەی زانستو کار، پاشان بچۆ سەر ئەوەی نەخشەکەی بۆ دادەنێیت بەبێ هیچ ترسو گومانێك، ترس دەمانخاتە ئاستی خەمۆکی، شپرزەیی، بڕیاری نائۆلامان پێدەردەکات، زۆربەی جۆرەکانی ترس سەردانمان ئەکەن، دەترسین لەئەزمونە تاڵو دوڕاوەکانی پێشومان، هەورێکی تاڵو نائومێدی باڵ دەکێشێت بەسەر بیرو هۆشماندا.

٥. کارتێکەرە دەرەکیەکان:

کێشە کەسێتیەکانی خۆت پێویستە دوریخەیتەوە لەپرۆسەی بڕیاردان، کێشەی کارە هەنوکەییو لاوەکیەکان، پێویستە بەجیا

لەبەشێکی زەپندا دابنرێن، ئەوجا بڕیار بدرێت.

٦. زۆر نمونەیی بوون:

زۆر نمونـەیی بـوون لەبڕیاردانـدا کـارێکی خراپـە، زۆرێـك لـەبڕیاردەران بەتایبـەت لـەو کۆمپانیانـەی دوای پلێتینێکـی خـاو کـەوتوون، یـان کۆمپانیـا شـێوەیەکان، بڕیارنـادەن تـاکو دڵنیاییـەکی تـەواو وەرنـەگرن لەسـەر بڕیارەکـەیان کـەزۆر چـاکە١٠٠٪نمونـەیی١٠٠٪، زۆرێـك لەفرسـەتە زێڕینـەکانمان بەهـەدەر دەچـێت گـەر بەپـەرۆش نـەبین لەدەرکردنی بڕیاری نمونەیی بەبێ هیچ کەمو کورتیەك.

٧. کاتی هەڵە:

هـەموو کارێـك کـاتی خـۆی هەیـە، لـەزۆر شـتدا بڕیارەکـەمان هەڵـەدەبێت چـونکە لـەکاتی خۆیـدا نـەدراوە، دەسـتی دەسـتیو دواخـستن لـەبڕیاردا مەکـە، لەوانەیـە ئـەم پەکخـستەبەجۆرێك دووت بخاتەوەکەدوایی بڕیارتدا هیچ سودێکی نەبێت.

ڕێگەی بەرەو بڕیاری کارا:

وتمـان: هـەموو مرۆڤایـەتی بەدرێـژایی ڕۆژ بڕیـار ئـەدەن، تەنانـەت ئەوانـەی کـەبڕیار ئـەدەن مـەرج نیـە لەڕاسـتیدا بڕیـار بـدەن لـەکردنی شـتێك لەئاستێکی بەرزدا بێت.

تیایدا بڕیار لەسەر نانخواردنێك، یان کڕینی ڕۆژنامەیەك.

بۆیـە بەخوێنـەرانی ئـازیز دەڵـێم: لەجیاوازەکانـدا داتـان دەنـێم، ئـەم حـەوت کلیلە دەتوانیت بەهۆیانەوەبڕیارێکی بەهێزی کارا بدەیت:

● بڕیاردان بکە بەرەفتارێکی ژیان:

بڕیـاردان پێویـستی بـەڕاهێنانو دووبـارە کردنـەوە هەیـە، ئەرکەسـەی

لەژیانـدا دەگەڕێتـەوەبۆ بڕیـاردان هەرچـەن ئاسـان و سـادەش بێـت، ڕێبازەکـەی بـۆ بڕیـاردان بـەهێزو گەورەیـە، تاکەسـێک پابەنـد نـەبێت بەم ڕێبازەوە.

♦ بۆنەوەی بێتە چاوی خودیت:

دەبینیـت ئـەوبڕیارە نوێیانـەی داوتـن، ئـەو سـوودانەی دەتوانیـت لەئاینـدەدا لێیـان سـودمەند بیـت، شـیکاری بڕیـارە هەڵـەکانت دەکـەیت بۆنەوەی جارێکی تر نەگەڕێتەوە ئەو هەلانە.

♦ دەست نیشانکردن:

پێغەمبـەر (ص) فێرمانـدەکات کەسـانی شایـستە دەسنیـشان بکـەین بەرلـەوەی کـارێکی گـەورەی پـێ بـسپێرین، ئـەم ئاراسـتە پەیامبەرانەیـە بنەمابەکـە کـارگێڕی سـەرکەوتوە پێویـستە پـەیڕەوی لێبکـەین، وریابەتـەو کەسـانە دەسنیـشان بکـە کـە لەئەزموونـەکانیان سودمەند دەبیت یان ئەقڵیانت پێباشترە.

♦ پێلاوێکی دیکە لەپێ بکە:

پەنـدێک دەڵێـت" پێویـستە بـەپێلاوەکانی منـەوە بڕۆیـت بـۆ ئـەوەی لەدیـدی مـن تێبگـەیت" بۆیـە ئامۆژگاریـت ئەکـەم سـەرنجی کێـشەیەک بدە لەدیدی کەسێکی تـرەوە، گـەر پـێلاوی کەسێکی تـر لـەپێ بکـەیت لەوانەیـە یـەکلایی کردنەوەکـەی لەئاراسـتەیەکی تـرەوە بێـت، دڵنیابەهەرکێـشەیەک سـێ دیـدی جیـاوازی هەیـە، دیـدی تـۆ، دیـدی کەسێکی تر، دیدێکی ساغ و تەواو.

♦ هەق لەنەستەکانت جیا بکەرەوە:

کاتـێ بڕیارێـک ئـەدەیت هەرابـدە دووربێـت لەئەنێـشەکانی ڕابـردوت،

ڕۆو خۆشەویستی پێولەبەکی ناتەواوون ناکرێت پشتیان پێببەسترێت بۆ بڕیاردان، بۆیە عومەری کوڕی خەتاب ڕۆژێك بکوژی براکەی سەردەمی نەفامی بینی، عومەر پێی وت ڕوونبە لەبەرچاوم حەزناکەم ناوچاوت ببینم، پیاوەکە پێی وت: ڕقت لێمە لەوەی دڕتغیت لێکردوم هەقت لامبێت؟ وتی:نا... پیاوەکە وتی: کەس بۆ خۆشەویستی ناگری مەگەر ژنان.

♦ چاکە لەسەر درێژایی هێڵێك نییە:

لەوانەیە غرورمان وامان لێبکات ئێمە لەسەر هەق بین بۆئەوەی لەپێگەیەکی سەرکردەو ڕابەردایین، پەیوەست دەبین بەبڕیارەکانمانەوە بەدیدی خۆمانەوە بەردەوام، بەڵکە پێویستە بەدووربێت لەغرور بۆئەوەی بتوانین دیدێکی ڕاست بۆ بڕیارەکەمان زیاد بکەین.

♦ بڕیار نابێتە بڕیار مەگەر بەجێبەجێ کردنی:

ئەوبڕیارانەی لەدۆسیەکاندا هەڵگیراون هیچ نرخێکیان نییە، بەڵام گەر وورەت هەبێت، دڵنیابوبێت لەو وورەیەت پڕاو پڕو گونجاوە، ئەوا پشت بەخوا ببەستە.

♦ دوای بڕیارەکەت بکەوە تا کۆتایی:

بیاچونەوەو دواکەوتنی ئەوبڕیارانەی واژۆت کردوون کارێکە شایانی گرنگی پێدانە، بیاچونەوە لەپێزو گرنگی خودی بڕیارەکە، بەکەمیان مەزانە.

♦ بڕیارەکان دروست بکە بۆ برەودانی کار:

پێویستە کەسێکی نەرم بێت، چاودێری بڕیار بێت بۆئەوەی بتوانێت

هەمواری بکەیت بۆ ئەوەی بەسەر پێش هاتەکاندا زاڵ بیت.

چۆن بڕیارێکی خێرا ئەدەیت؟

لەوانە زۆرێک لەخەڵکی یەکسان بن لەدەرکردنی بڕیارێکی دروست لەکاتی ئاسابیدا، بەلام زیبەرو کەسە جیاوازەکان بڕیاری یەکلایی کەرەوە ئەدەن لەکاتە یەکلایی کرلوەکاندا. ! !

هەندێك کات هەیە بڕیاری تێدا ئەدرێت کەدواخستن قبوڵ ناکات، لەوانەیە لەشوێنێکی مەترسیداردا بێت، ئایا بۆ ئەمجۆرە بڕیارانە ستراتیژەی دیاریکراو هەیە؟

وەلام ئەرێیە، چەن ڕێگەیەکی جیاواز هەیە دەکرێ لێیانەوە بڕیاری خێرا بدرێت:

ڕێگەی (خشتەی فرانکلین)

بنیامین فرانکلین یەکێکە لەدیارترین دامەزرێنەرانی ولاتە یەککرتوەکانی ئەمریکاو بریرەی پشتیەتی.

فرانکلین خاوەنی ڕێگەیەکی بەسودە بۆ دەرکردنی بڕیاری خێرا، خشتیەکی دەکرد پێکهاتبو لەدو ستون لەسەر ستونی یەکەم دەینوسی(بەڵێ) لەسەر ستونی دووەم(نەخێر) پاشان دەستی دەکردە نوسینی کارە ئیجابیەکان لەژێر ستونی (بەڵێ)و کارە سلبیەکان لەژێر ستونی(نەخێر) پاشان بەراوردێکی ئەکرد لەنێوانیادا، هەرلایەنێکیان خاوەنی هۆکاری زۆرتر بونایە ئەوەیانی هەڵدەبژاردو بڕیاری لەسەر ئەدا.

بۆیە خوێنەرانی ئازیز:

لەهەر کێشەیکدا دامێنەرانەو بەشێوەیەکی نوێ بیری لێبکەرەوە،

لەگوشەیەکی نیگابەکی نوێوە لەکێشەکە بروانە، بەگەنجینەکانی بیرکردنەوەدا بگەڕێ بەشوێن جێگرەوە کاراکاندا بۆ هاوکاریکردنی بڕیارەکانت.

پێم خۆشە وریات بکەمەوە لەکاتی دەرکردنی بڕیارە پەلەکاندا پێویستە ئاگات لەتەرکیزت بێت، هەولبدە درێژترین ماوەی زەمەنی بۆ فەراهەم بێنیت بۆئەوەی بیری تێدا بکەیتەوە بۆکردنی کارەکەت.

بەکورتی:

دەرکردنی بڕیار کلیلی ڕێبەرایەتیە، بۆئەوەی بڕیارێکی دروست دەربکەیت، ئاگاداربە، توڕەمەبە، مەترسە، شوێن هەولو هەوەست مەکەوە، نیگەران مەبە، زۆریش غروری نمونەیی مەبە، یان دەستی دەستی بەکات مەکە، یەکەمجار دوپاتی ڕاستێتی بابەتەکە بکەرەوە ئنجا بڕیارەکەی لەسەر دەربکە.

هەولبدە بزانە پرۆسەی بڕیارت هەبێت، پەند لەئەزمونەکانی پێشووت وەرگرە، کەسێکی داهێنەرو بونیاتنەریە، بەدوای بڕیارەکەتدا برۆ تاکو قۆناغی جێبەجێ کردن.

لەکۆتاییدا:

بێگومان توشی بڕیاری هەلەش دەبیت، ئەمە سونەتی ژیانە، بەلام کەسی زرنگ ئەو کەسەیە پەند لەهەلەکانی وەرگرێت، کارلەسەر بەیبردنەکانی بکات، پاشان لێیان بەهرەمەند بێت.

١. پلیکانەی هاندان:

هەموو دەستکەوتێکی گەورە چیرۆکێکە، پاڵەوانەکەی هاندان وجۆش و خرۆشانە

کارەکانمان گەر بەدەربێت لەهاندانو جۆش وخرۆش، دەبێتە رۆتین، بەکاڵو کرچی ئەنجام ئەدرێن بەبێ خرۆشانو چالاکی.

زۆرێک دەبینین دەستبەرداری کارەکانیان دەبن، چونکە هاندەرو خرۆشێکی تەواویان تەبوە بۆی، ناچارن بەشوێن کارێکی دیکەدا دەگەرێن.

ئاخێ مرۆڤ پێویستی بەهاندەرێکە، هاندانێکی بەهێز، با پێناسەیەکی سەرپێی هاندان بکەین:

هاندان:

وەک د. دینیس واتلی لەکتێبی(هاندان لەلایەنی دەروونییەوە) ئەوبۆخەیە مەیلی مرۆڤی تێدا دروست دەبێت، کاتێ ئەم مەیل و حەزە زاڵ بوو یان ئامانجێکی گەورە بەشێوازێکی بەرچاوی هاتە دی، یان رووبەرووی ئاستەنگێک بویەوە هەموو هەوڵو هەستەکان بەئاگا دێن،، ئیتر لەم دۆخەدا تۆ بەشێوەیەکی گەورە بزوێت، پلانەکەت لەئاستی ئامانجێکی گەورەدایە ئیتر شایانی هەڵوەشاندنەوەو شکست نیە، بزوانەن، یان هاندان لەم چوار هەنگاوە پێک دێت کەبەحەزێکی ئاگرین دەست پێدەکات، پاشان کرداری خەیاڵ لەپێناو جێگیربونی ئەم حەزە، پاشان وتووێژی ناخ لەگەڵ خودی خۆی بۆ خۆی، بانگەشەی ئەوەبۆ ورەی دەکات هەنگاو هەڵدەگرێت هەنگاوی جێگیر لەپێناو مسۆگەر کردنی مەبەستەکەی ئاسەرنجام دەیکاتە کردار بەمەرجێک بەمتمانەوە

بێت پرچەك بێت بەزانیاریو حەزو بەرەو ئامانجەكەی بچێت ئەمەش دەبێتە بەشێك لەبیركردنەوە.

چیرۆك:

جارێكیان كۆمەڵێك سەربازی هەڵاتوو لەجەنگێدا شكستیان خواردبوو بەرێگەیەكدا دەڕۆشتن، لەرێگا پیاوێكی بەساڵاچوو ئافرەتێكیان بینی منداڵێكی كردبوویە كۆڵی، داوایان لەسەر بازەكان كرد هاوڕێیەتیان بكەن تاكو ئەوانیش بتوانن ڕزگاریان دەرباز بكەن، سەربازەكان بەومەرجە رازی بوون هەركەسەو بەرپرسی خۆی بێت، بەڵام منداڵەكەیان بەنۆبەهەڵدەگرت، رێكردن دەستی پێكرد، دوای ڕۆشتنی شەوو ڕۆژێك بەرێگەدا پیاوە بەساڵاچووەكە ماندووبوو نەیتوانی بڕوات لێی كەوت بەزەویدا، پێی وتن وازی لێبێنن باخۆیان ڕزگار بكەن، بزانێت چ چارەنوسێك چاوەڕوانی دەكات، هەوڵێكی زۆریان لەگەڵدا بەڵام بێ سوود بوو بۆیە بڕیاریاندا بەجێی بێڵن، بەڵام ئافرەتەكە چوبۆلای و منداڵەكەی خستە نێو دەستەكانی و وتی: ئیتر نۆبەی تۆیە منداڵەكە هەڵگریت، ئەنجا بەجێی هێشت بۆئەوەی بگاتەوە بەسەربازەكان بێنەوە ئاوڕێك بۆدواوە بدانەوە.!!

پاش ماوەیەك، ئەو پیاوەی نەیدەتوانی ببزوێت، ئیلهامێكی بۆهات كەچاوەڕوانی دەكەن، منداڵێكیشی بەدەستەوەیە!!

لێرەدا دەردەكەوێت، كاتێ هێزی بزواندنو پاڵنان لەوپیاوەدا نەما نائومێدی زاڵ بوو بەسەریدا نوایخست لەكاروانی ڕاكردنو دەرباز بوون، بەڵام كاتێ ئافرەتەكە منداڵەكەی پێدا، لێرەدا پاڵنەرێكی زیادەی بۆ دروستكرد، پاشماوەی هێزە لەكاركەوتوەكانی بزوا پاڵی پێوەنا بەرەو

هەوڵو پۆشش.

کەواتە پاڵنەر تاکو بلیسەدارو بەهێز بێت، مرۆڤ زیاتر لێی سوودمەند دەبێت، هەرچەند بەرەو ئەندێشەکانی بڕوات زیاتر جەختی لەسەر ئەکاتەوە.

سێ جۆر پاڵنەر:

١. پاڵنەری مانەوە:

ئەم پاڵنەرە بەیەکێك لەبەرترین پاڵنەرەکانی ئاکاری مرۆڤ هەژمار دەکرێت، هەرچەن بیەزوێن و کاربکەین و بەسەر زەویدا بێنو بچین هێشتا پێویستمان بەمانەوە هەیە(ئارامی، خواردن، ئاو، پێویستیەکانی بژێوی) هەرکە هەستمان بەمەترسیەك کرد هەڕەشە لەم پێویستیانە بکات زۆر بەتین دەبزوێین و دەستبەجێ پەنا دەبەینە بەر مسۆگەر کردنی ئەو پێویستیانە.

لەجەنگدا دەبینین سەربازەکان بەهێزێکی بەتینەوە دەجەنگن، تاکو جەنگەکە مێور بێت دەیانبینیت لەسەر زەویەکە ناتوانن بیەزوێن، هەرکە هەستیان بەمەترسیەکی زیاتر کرد جارێکی تر هەڵدەستنەوە لەوپەڕی هێزو تواناداان، ئەمەش پاڵنەری مانەوەیە کاریان تێدەکات و پاڵیان پێوەدەنێت بۆزاڵبون بەسەر ماندو بوون و شەکەتی و برینداریدا.

٢. پاڵنەری دەرەکی:

مرۆڤ بەتەنها ناژی، ناتوانێ دابڕێت لەکۆمەڵگە یان لەو ژینگەیەی تیایدا دەژی، کۆمەڵگەش هەمیشە چەند دەربڕینێکی بزوێنەرانە ئاراستەی کەسەکان دەکات، هێزەکانی ڕاگەیاندن نوێبارە بۆڵی خۆیان دەبیننەوە،

کەس‌و کار، هاوڕێ، هتد

لەگەڵ کتێبو، کۆڕو کۆبونەوەکان، ڕوبەرێکی فراوانی پاڵنان‌و بزواندنی بۆ دەستەبەر دەکەن، شوێن دەستی پاڵنان هەستێکی بەرچاوە، کاتێ پەرتوکێکی بزوێنەر دەخوێنینەوە یان دەچینە کۆڕێکی بەپێزەوە.

پێمخۆشە ئەوەت پێ بڵێم خوێنەری خۆشەویست، بزوێنەرە دەرەکییەکان پاش ماوەیەکی کەم نامێننەوە ڕەونەقەکەی دەڕوات، بۆیە دەبێت ئەو هێزی پاڵنانە لەناخماندا بێت، یان دەبێت چاوەڕوانی پاڵنەرە دەرکییەکان بین جا یان لەڕێگەی هاوڕێیانەوە یان هاندانی سەرۆکێک.

١. پاڵنەری ناوەکی:

ئەمەیان کۆڵەکەیەکی گرنگی کەسێکی کارایە، زۆر کاریگەرو کارلێکی بەردەوامە، مرۆڤ کەلەدنیادا دەژی، تاستەنگ‌و تەنگەژەی گەلێک زۆری دێنە پێش، گەر لەناخی ئەو کەسەدا بڕێکی تەواوی متمانەو خۆشیو پاڵنەری تێدا نەبێت، ناتوانێت بەردەوامی بەکاروانی ژیانی بدات، زۆر بەئاشکرا شکست دەخوات‌و بەچۆکدا دێت.

هەمیشە ئەو هەڵوێستانە بسپێرە بەمێشکت کە تیایاندا سەرکەوتوو بویت، هەمیشە هانی خۆت بدە، بوار مەدە هیچ شتێک پەشیمانت بکاتەوە یان تووشی دڵڕمانت بکات، ڕەخنەی سوک‌و ئاسان لەخۆت بگرە، فێری ڕوبەڕوبونەوەی هەڵوێست ببە –هەرچەن خراپیش بێت– پەندی لێوەرگرە، هەمیشە وابەخۆتی بسەلمێنە تۆ کەسێکی بەهێزیت، وەک پێغەمبەرمان دەفەرموێت: ئیمانداری بەهێز لای پەروەردگار خۆشەویسترە لەئیمانداری لاواز.

چۆن کارگوزارەکانت دادەمرکێنیتەوە؟

دامرکاندنەوە پێچەوانەی پاڵنەرە، بۆ هەر سەرۆکێک یان فەرمانڕەوایەک یان بەرزخوازێکی ئاستی ڕابەرایەتی کۆمەڵێک خاڵ باسدەکەم کەلەمەترسیەکانی بەدووربێت:

١. هەستکردن بەناسەقامگیری:

هەمیشە باسباسەتت لەگۆڕاندا بێت، ئەو خەمۆکیانەی کۆمپانیایەک یان دامەزراوەیەک ناراستەیان دەکات و یان دەستەیەک سەرۆکایەتیان نەکەیت، والەکارگوزارەکانت دەکات هەمیشە لەتۆخی ناسەقامگیریی دەروونیدا بن، پاڵنەرو جۆشو خرۆشەکەیان لەبەین دەبات.

٢. بەڵێنە وەهمیەکان:

گەربەڵێنەکانت زۆربن، کەمتر وەفاداریان پێوە دەکەیت، لێرەدا متمانەی خۆت بەکارگوزارەکانت لەق دەکەیت یان دەیکەیتە متمانەیەکی لەرزۆک، هەستی پاڵنەریان دەکوژێت.

٣. نادادپەروەری(فێل کزی) بێ نرخی:

جا ئەگەر لەلایەنی مادی یان دەروونیەوە بێت، ڕێکخستنە وردەکان، خەلاتکردنی نادیار، بەها دانەنان بۆ کارگوزار، پالی پێوە دەنێت لێت رابکات نەک دڵسۆزیت بۆ دەربڕێت.

٤. بێ ڕێزی:

مامەڵەکردن لەگەڵ کارگوزار یان کارمەندانی ژێردەست، بەشێوازێکی خراپ ولیان لێدەکات ڕقو کینە لەناخیاندا دروست بێت و نایەڵێت هەستی ماندلو پاڵنان لەناخیدا بمێنێتەوە.

٥. دیکتاتۆری:

ئەوکەسەی بزانێت بەڕێوەبەرەکەی هەر رای خۆی ئەسەپێنێت و ئالودەی بووە، زۆر گرانە بەلایەوەوەلامێکی دروست بداتەوە پێچەوانەی بۆچوونی بەڕێوەبەرەکەی بێت هەرچەن ئەو وەلامە دەقاو دەق راستیش بێت، ئەمە هێزی هاندانەی لەناخدا دادەمرکێنێتەوە، بۆیە بۆ وەلامێک دەگەڕێت هەرگیز لێی سودمەند نابێت..

٦. رۆتین

ئێمە بەمشێوەیە چاکین، کاتێ ڕێبەر ئەم دروشمەی بەرز کردەوە، رایگەیاند کارەکان پێویستە بەو شێوازە بەڕێوەبچێت کەلەسەرەتاوە داڕێژراوە، نوێکردنەوە باش نیە، بەمجۆرە کارمەند بەرەو داهێنان ناچێت، بەڵکو بەرەو داڕمان دەچێت.

٧. کارە لێکدراوەکان:

یەکێك لەگرنگترین ئەو فاکتەرانەی کە پاڵنان لەرزۆك دەکات لەدڵی کارمەنداندا ئەمەیە هەست دەکەن یەناڕێکو پێکی لەدەرکردنی فەرمانەکاندا، یان هەبونی کاریتەیەك لەئامادجەکانی ئەوکۆمپانیایەی کاری تێدا دەکەن.

٨. ناداد پەروەری:

گەر کارگوزار هەستیکرد، کە بەڕێوەبەرەکەی بەهەواو ئارەزوی خۆی مامەڵەی لەگەڵ دەکات، هەقیان پێ ڕەوا نابینێت، قسەو قسەلۆك زیاد دەکاتو، کارو پاڵنەریش کەمدەکات.

٩. سروشتی کەسیتی:

ڕەفتارت لەئاست کارمەندەکانتدا زۆر کاریگەرە لەسەر جۆشو خرۆشو داڕمانیان، ئایا تۆ لەوکەسانەی سادەو ساکارو دەمبەخەندەن؛ یان لەوانەیت دەنگ بەسەر گەورەو بچوکدا بەرز دەکەیتەوە، ئایا چێژ لەسینە فراوانی دەبینیت، پاساو پۆزشەکان وەردەگریت، یان فەرمانو سزاکانت ئامادەن بۆ کەسانی خەتابار، شمشێرەکەت یان دڵت بەرزو ئاشکران لەبەردەم فەرمانبەرەکانتدا، ئەمانە هەمووی کاریگەری تەواوی هەیە بۆ هاندانو داڕمانی کارگوزارو فەرمانبەرەکانت.

لێرەدا هۆکارێکی زۆرتر هەیە کە دەبنە هۆی داڕمان، مرۆڤ هونەر بەکاردەبات لەدڕماندا وەکچۆن بەکاری دەبات لەهاندادا.

کەواتە خوێنەری ئازیز وریابەگەر خەسڵەتێك یان دوان لەمانەت هەبێت.

بۆچی دەبێت هێزی پاڵنان، هاندان لەکارمەندەکانندا دروست بکەیت؟

لێرەدا پۆلێك لەبەڕێوەبەران و ڕێبەران گرنگی نادەنە هێزی پاڵنان لەکارمەندەکانیاندا، بەچاوێك لێیان دەڕوانن گوایە نیعمەتێکیان پێبەخشیون هەربەوەی کاریان بۆ دەستەبەر کردوون، گەر ئەوان نەبن دەسبەتاڵ دەبنو دەکەونە سەرشەقامەکان.

ئەمەش لەڕاستیدا جێگەی داخە، ئەوەی بەمجۆرە ڕەفتار دەکات، غرور چاوەکانی داپۆشیوە ناتوانێت ڕاستیەکان وەك خۆی پیادە بکات، نازانێت کارمەندەکانی یەکێکە لەسەرچاوەکانی خۆی، گەر هانبدرێن ئەوا بەرووبومێکی زۆریاش وەبەردێنن.

کەوانە خوێنەری ئازیز با پێنج هۆکاری گرنگت پێشکەش بکەم سەبارەت بەهاندان:

١. هاتنە ڕیز:

ئەمە یەکێکە لەگرنگترین و بەهێزترینیان، کارگوزارو کارمەند، هەست بەهاتنە نێو ڕیزی کۆمپانیاکەت دەکات، پاشان دەبێتە بەشێك، کارمەندەو نابێت لەهیچ شتێکدا جیاکاری لەگەڵدا بکرێت، هاتنە ڕیزیش لەو کەسەدا دروست نابێت تاکو هەستی هاندان و نرخاندن نەکات، هاندانیش تەنها بەپارەو مادە دەستەبەر نابێت، کارمەند پێویستی بەهاندانی دەرونییە، هەست بەو نرخاندو ڕێزی تۆبکات لەبەرامبەر خۆیدا، پاشان نرخاندنی مادی، زۆریش بەو پێویستیە گەورەیە نییە، بەڵکو بۆی دوپاتبکەیتەوە کە دڵنیابیت پێی و بەویش کۆمپانیا بەرەو پێشکەوتن دەچێت.

٢. پابەند بوون بەبەڵێنەکانەوە:

گەر کارمەند بەشێوازێکی چاك هاندرابێت، زۆر بەکەمی ڕێدەکەوێت لەکار دوابکەوێت، یان لەئامادەبون دوابکەوێت، پەیوەندی بەکارەکەیەوە دەبێتە بەشێك لەخۆی، هەمیشە دورە لەدواکەوتن لەکار، تەنانەت لەو گورەپانەی کە لەداهێناندا خۆی تێدا دەبینێتەوە.

٣. بەجێهێنان، نواندنی زۆر چاك:

نەك هەر تەنها لەلایەنی کارەوە، بەڵکو ڕەفتاری کەسێتی، پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان لەنێوان کارمەندان و مەندیکی تردیاندا، لەنێوان کارمەندان و کرێکاران ئەوەی مامەڵەیان لەتەکدا دەکات.

---

٢٠ د. ئیبراهیم ئەلفەقی:

٤. هەناردە کردنی بەرپرسیاریتی

مەبەستم ئەمەیە دەبێت هەموو کارمەندێك هەست بەبەرپرسێتی بکات بەرامبەر کارەکەی، تەرکیز بکاتە سەر ئەو ئەنجامەی کاری لەپێناودا دەکات، هەستی مەریەکێکیان وابێت کەبەشێکی گرنگە لەبەدیهێنانی ئامانجەکانی کۆمپانیاکە.

٥. دۆخی گشتی ژیان

دۆخی دەروونی و جەستەیی بۆ کارمەند کاریگەرییەکی بەهێزە بۆمامەڵەی لەگەڵ سەرۆکەکەی گەر ئەوکارمەندە هەستی بەبەهاو نرخاندن کرد ئەوا زیاترین هاندانی لەناخدا دەبێت، دۆخە گشتیەکانی ژیانی چالاکو لەباردەبن.

چۆن کارمەندەکانت هان دەدەیت؟

بابێینە سەر پرسیارێکی گرنگ، دوای ئەوەی گرنگیەکانی هاندانمان زانی سەبارەت بەکارمەندیدان، ئاگاداربووین لەهۆکارەکانی دارمان، ئیتر رۆڵی خۆمان دەبینین بۆ وەلامدانەوەی پرسیار.

چۆن کارمەندەکانم هانیدەم، بلێسەی هاندانیان تێدا تاو بدەم؟

بەر لەوەلامدانەوەی ئەم پرسیارە پێم خۆشە دو هۆکاری گرنگتان پێ بناسێنم:

١. مەنگاوەکانی هاندان مەگرەبەر تاکو لەسەرەتاوە دڵنیا دەبیت کارمەندەکانت حەزو ئارەزوییەکی بەرەو باشترچوونیان هەیە، "جووتکردن لەناودا بێ کەڵکە"..یەکەم جار کارمەندەکەت هەڵسەنگێنە، تاکو هاندانەکەت شوێنی خۆی بگرێت، ئاراستەی

کەسی شیاوی بکە.

٢. پێویستە بەکرداری لەبارنەی ڕازەکرندا بێت، کار بۆ ئەوەبکەن گەشتبێتنە تێکرایەکی دیاریکراو، ئەوتێکرایەش پێویستی بەزیادکردنو گەشەکردن هەبێت.

بابچینە سەر ئەو خالەگرنگەو پرسیارەکەش" چۆن بتوانم هانی کارمەندەکانم بدەم؟"

وەلامەکەش"

١. پیا هەلگوتن:

نوسەری دەرونی "جون دیوی" دەلێت: قوولترین هاندەری مرۆڤ لەکاردا حەزی لەشتێکە شایانی باس بێت، پێویستی مرۆڤ بۆستایش و پیاهەلگوتن پێویستیەکی کۆنی مرۆییە، هەرکەس ئەم بەهایە پشت گوێ بخات ئەوە جوانترین ڕێگەی هاندانی لەکارمەندەکەیدا خامۆش کردووە، بۆیە ئامۆژگاریت ئەکەم خوێنەری ئازیز، ئەوبۆنەیە پشت گوێ مەخە کەدەتوانیت بەهۆیەوە بەکارمەندەکەتدا هەلبدەیت هەمیشە دەستبەکاریە، جەخت لەسەر ئەوەبکە ئەو پیاهەلگوتنە لای هاوڕێکانیدا بێت، پاشان دوای هەرکارێك سوپاسو ستایشی بکە، خۆتی لێ دوامەخە، هەر تەنها مەلێ سوپاس بۆ ئەوەی کردتت، بەلکو بلێ سوپاس بۆ دەستبەکاربوونت لەفلانە کاردا سوپاس بۆ ئەوتواناتایەت لەپیناو ئەولوکردنی ئەوکارەدا بەکارت هێنا.

٢. سەرپشك کردن:

دەسەلات پێدان، گرنگو پێویستە لەکاتی سوپاسگوزاریدا، خۆت پێی هەستەبەم کارە گرنگە باکەسی تر ئەنجامی ئەدات.

---

٣٢ د. ئیبراهیم ئەلفەقێ

خەلاتکردن:

شتێکی مادی بەرجەستە ئەفسونێکی زیاتری هەیە، وەرگیری هەستەکانە، بۆیە دەکریت ببەخشرێتە کەسی جیاواز ئەمەش هەربەوەندەی کارێکی مادی بێت تەواو نابێت، دەبێت ئێکستێکی بۆ بکەیت ناوی بنێیت تێکستی شەرەف، مانگانە ناوی کارمەندە نمونەییەکانی تێدا تۆمار بکەیت، پاشان بیکەیتە بروانامەی رێزلێنان بەخەلات بیبەخشیتە ئەو کارمەندە لەبۆنەیەکی بچوکدلو لەبەرچاوی هاورێکانی.

٣. بەرز کردنەوەی پلەی کارمەند:

هەمیشە روناکیەکی بەرز بۆ کارمەندەکانت دابنێ، داوایان لێبکە مەنگاوی بۆهەلگرن، بەلام ئەم روناکیە بەرزبونەوەی پلەی کارمەندان بێت، زۆرێك لەکارمەندان، بەشێوەیەکی باشترو چاکتر کار دەکەن زیاتر بەجۆش دەبن گەر کارەکەیان پەیوەیست بێت بەبەرز بونەوەی پلەکانیانەوە، ئەمە نرخاندنێکە بۆیان بەشێوەیەکی تایبەت، تیایدا نرخاندنی خودی لەخۆ دەگرێت، چونکە پلەی بالا دیدێکی پرلەرێزە بۆیان، زیاتر لەوەش نرخاندنی مادی چونکە پلەی بالاکان لەوەش زیاترن.

٤. خولی گەشە پێدان:

خولەکانی گەشەی خودی، بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی کارکردن، هەستی کارمەندان بەوەی رێبەرەکانیان سورن لەسەر ئەوەی هانی تواناکانیان بدەن زیاتر ئامادەی وەرگرتن بن. ئەو سودە راستەخۆیەی دەبێتە راهێنانێکی جیاواز کەکاری راستەخۆی لەسەر بەرزەوەندی کارکردن

هەیە

٥ ڕوبەرێکی سەربەخۆییان بۆدەستەبەر بکە:

هەموو کلیلەکان بالەدەستی خۆتدا نەبێت، بۆهەریەکێکیان بەرپرسیێتیەک هەراهەم بێنە، متمانەی خۆتیان تێدا بچێنە، پێیان بڵێ متمانەت بەدەربڕینەکانیان هەیە، بەبڕیارەکانیان هەیە، پێیان بڵێ پێویستە چ کارێک ئەنجامبدەن، بواریان بۆ برخسێنە چۆن ئەنجامی بدەن.

٦. با بەشداریت بکەن لەداڕشتنی ئامانجەکانی کۆمپانیادا:

ئەوکەسەی بەپێی ئامانج کاربکات لەبەردەمیدا دیاریکراوە، گەر بەشداری تێدا بکات بیرو ڕای وەرگیرێت یان پرسی پێبکرێت، تەنانەت بەنوکە دەرزیەک بێت، زیاتر کاراو بەجۆشتر دەبێت و دەبێتە پاڵنەرێك بۆی لەچاو کەسێدا کەئامانجەکان نەزانێت، یان فەرمانی پێبکرێت بەشێوەیەکی ڕۆتینی.

دەتوانیت لەئامانجە سەرەکەیەکاندا کارمەندەکانت بەشدار بکەیت یان دەکرێت ئامانجی تایبەتی بۆبەشەکان دابنێیت بەشداری خۆیان، گرنگ ئەوەیە پشکیان لەدانانی ئامانجەکاندا هەبێت، ئەمە کارێکی گرنگە بۆ گەشە پێدانی هێزی ماندان تیاندلو گەیاندنی جۆش و خرۆش بۆناخیان.

٧. کۆبونەوە بۆ دەسکەوتەکان.

کۆبونەوە لەگەڵ کارمەندان بۆئەوەی بزانیت چ دەسکەوتێك شایانی بەدیهێنانەو کامیان مسۆگەر کرلوە، ئەو ئامانجەی مسۆگەر کرلوە، پێویستە لەبەردەمیدا هەڵوێستەیەك بکرێت بەچاوی شانازیو

دڵخۆشییەوە سەرنجی بدرێت ئەرلەوەی بگۆڕێت بۆ ئامانجێکی دیکە، چێژ لێبردنی دەسکەوت هەربەخۆیەوە ناوەستێت بەڵکو بەرەو سەرکەوتنێکی دیکە دەڕوات.

٨. بەشداریان بکە لەدروستکردنی هەندێک لەبڕیارەکاندا:

هەندێک بڕیار توانای دروستکردنیان هەیە، بەتایبەت ئەوانەی بەرەوی کاریان تێدا بەدی دەکرێت، خزمەتگوزاری کرێکاران یان سکاڵاکانیان، یان ئەو کارانەی ڕای ئەوانی تیا بێت گرنگە، ئەم ڕەوشە زیاتر بەهێزیان دەکات لەچوونە ژێرباری بەرپرسێتییەوە هەستی متمانەو ماندانیان تێدا دەبزوێنێت.

٩. سەرپشک کردنی کارا:

سەرپشک کردن پسپۆڕییە، چۆن کەسێکی گونجاو سەرپشک دەکەیت بۆ ئەنجامدانی کارێکی گرنگ، ئەمە بارێکی گرانت لەسەر شان سووک دەکات، پوبەرێکی فراوانیش بەوکەسە ئەدات کەسەرپشک کراوە بۆ چوونە ژێرباری بەپرسێتییەوە، بەشێوازێکی گەورە ئامادەی دەکات بۆ چوونە ژێرباری هەموو کارەکەوە لەگەڵ ئەوەی کەسی سەرپشک کراو هێزێکی گەورەی ماندانی تێیدا دەبزوێت و هەستیش بەگرنگی خۆی دەکات.

بەڵام هەندێک کار زۆر گرنگە بۆ سەرپشک کردن، چونکە شکستی کەسی سەرپشک کراو لەکۆتاییدا بەڕۆکی خۆت ئەگرێتەوە، کەواتە وریابەکەسی زرنگ سەرپشک بکەو متمانەت بەسەرپشک کردنەکەی هەبێت، بۆیان ڕوونبکەرەوە لەڕێی چەن کۆبوونەوەیەکەوە، خشتەی زەمەنییان بۆدەستەبەر بکە بۆئەنجامدانی کارەکەیان چاودێری کەلەکەبوونی

کارەکەیان مەکە

١٠. خەونە زانستیەکانیان بۆ بەدی بێنە:

گەر کەسێکیان ئامانجێکی شیکارکراوی هەبوو، هاوکاری بکە بۆ مسۆگەر کردنی. بۆ نموونە کارمەندێك حەزی لەبەرزخوازی بوو دەیویست لەخوێندنی بالادا بخوێنێ. یان بەدەستهێنانی خولێکی توێکاری، هاوکاری بکە بۆمسۆگەر کردنی ئەوبڕوانامەیە یان ئەوخولە، بەمەش ئەو هەستی ئەوەدەکات تۆ هاوبیری لەگەڵ بیروڕاکەیدا بۆ ئایندەکەی ئەو، ئەمەش وایلێدەکات زیاتر جیاواز بێت لەئەنجامدانی کارەکانیدا.

١١. گرنگی بەکاتەکانیان بدە:

ڕۆشنبیری کارگێری دەڵێت: کاتی بەڕێوەبەر گرنگە، پێویستە ڕابەر یان بەڕێوەبەر ڕێز لەکاتی فەرمانبەرەکانی بگرێت، ئەنێرێت بەشوێن هیچ کەسێکیانداو بڵێت: دەست لەوە هەڵگرەو هەرئێستا وەرە، بەڵکو بپرسێت: ئایا کارێکی گرنگت لەبەر دەستدایە، یان دوای ئەوەی تەواوتکرد سەردانم بکە، ئەمەش وایان لێدەکات گرنگی بەوە بدەن کەئەنجامی ئەدەن.

١٢. بەرکەوتە مرۆییەکان لەبیرمەکە:

وەك ئامێرێك مامەڵەلەگەڵ کارمەندەکانتا مەکە، بڵکو وەکو مرۆڤێك ئەوانیش هەستو سۆزیان هەیە.. کتومت وەکو تۆن، لەسەر لێخی خێزانیەیان لێکۆڵینەوە بکە، گرنگیەکانیان بزانەو ئەوکێشانەی ماندویان دەکات. هەوڵبدە ڕێگە چارەیان بۆدابنێیت گەر لەتواناتدا هەبوو.

١٢. بردن و بەخشینی دیاریو خەڵات لەبۆنەو مەراسیمە کەسیتیەکانیاندا

هێزی هاندانیان زیاد دەکات زیاتر خۆی بەئەندامێکی پشکداری کۆمپانیا دەزانێت.

١٤. ئاستەنگیان بۆڕوون بکەرەوە:

لەبەردەمیانـدا ئاستەنگەکان شیکار بکە، چونکە ئاستەنگ هاندەری دەرونیەو چالاکی دەکات،، لەوانەیە ئەم ئاستەنگانە ڕێژەی فرۆشتنە دیاریکراوەکان بەدی بێنێت، ئەمانە هەموویان زیاتر هێزی هاندانیان تێدا دەبزوێنێت.

١٥. ئاگاداری ڕەفتارەکانت بە:

پێم خۆشە بێمە کۆتایی بەیەکێك لەگرنگترین خاڵەکان، ئەویش ئاکاری کەسێتیە، ئەم خاڵەخۆی بەتەنها کاریگەری تەواوی هەیە، ئەویش ڕەفتاری خودی تۆیە لەبەرامبەر کارمەندەکانتدا یان ئەوانەی لەژێر دەستی تۆدان، چۆن دەدوێیتو چۆن گوێ دەگریت، چۆن ڕەخنە دەگریتو قبوڵی دیدی ڕکابەرەکەت دەکەیت، چۆن یاساکان هەمواردەکەیت، چۆن بەرهەمەکان هەڵدەسەنگێنیت، چۆن مامەڵەیان لەگەڵ دەکەیت لەبەرو نزیکەوە، ئەمانە سەرجەمیان هاندان بەشێوەیەکی گەورە لەکامەندەکانتدا دیاری دەکات.

لێرەدا چەند ڕوخسارێکی گرنگ لەڕەفتاری کەسێتی تۆدا پێویستە ئاشکرا بن:

- بەهەمیشەیی با زەردەخەندەکانت گەرمو گوڕ بن، نەك دەسکرد.

- بیدەنگبەو گوێبگرە، لەبیدی کارمەندەکەت تێبگە.
- نـاوی هەریـەکێیان لەبـەر بکـەو بـەناوی خۆیانـەوە بانگیـان بکـە، خۆشـترین شـت بـەلای مرۆڤـەوە ئەوەیـە بـەناوی خۆیـەوە بـانگی لێبکرێت، بەتایبەت لەلایەن سەرۆکەکەیەوە.
- بوێربـە، بەرگـەی بەرپرسـیتی هەڵـەکان بگـرە، بـۆهیچ پاسـاوێك مەگەڕێ هەڵەکانتی پیا هەڵواسیت.
- ستەم لەکـەس مەکـە، کەسـیش هەڵمـەنێ بەسـەر کەسـی تـردا، تـا دڵەرێکی رێك بێت خۆشەویستر نەبێت.
- دووربینبە، خۆشبڕوابە، بێ دڵڕەقیو ستەم، نەرمبەبەبێ لاوازی.

چۆن هێزی هاندان لەخۆتدا مسۆگەر دەکەیت؟

دوای ئـەوەی ئەوڕێگەیـەمان دۆزیەوەکـەدەتوانین لـەوێوە هێـزی پاڵنـان لەکارمەندەکانمانـدا بخەینـە گـەڕ، بابـچینە سـەر کـارێکی دیکـە ئـەویش چۆن هانی خۆت ئەدەیت؟

١. هەمیشە گەشە بەخۆت بدە:

لەوکاتـەی ئێمـە تیایـدا دەژیـن، وەسـتان هاتۆتـە ئاسـتێکی دیـاریکراو، بـەس بـوون بـەوەی پێـی گەشـتوین شـتێکی بـاش نیـە، پێویـستە مـرۆڤ بۆژانـە پابەنـد بێـت بەگەشـەی خودیـەوە پۆشـنبیربوونی بـەردەوام، ئەمـەش لەرێگـەی کـۆڕو سـیمینار یـان گـوێ لێگرتنـی هەنـدێك کاسێت یـان موتـالاکردنی گۆڤارێـك بـەردەوام، چـونکە هـەرکاتێ خـود پـەرەی سـەند زیـاتر هەسـت بەهانـدان دەکـەیت و جـۆش‌و خرۆشـێکی

بەردەوامت دەبێت بۆ هەموار کردنی ئەوەی فێری بویت، هەموو جارێکیش متمانەت بەخۆت بەهێزترو گەورەتر دەبێت.

٢. ئامانجی کاریگەر دابنێ:

ئامانجەکان ئەفسونێکن بۆ مرۆڤ گەر چەنگی لێی گیر بێت، ڕۆژی پێدەکاتەوە، لەناخیدا بڵێسەیەکی خرۆشاندن بەرپا دەکات.

محمد الفاتح سەرۆکی گەورەی موسڵمانان، منداڵ بوو لەتەمەنی شەش ساڵاندا گوێی لەفەرمودەکەی پێغەمبەر بوو(ص) دەیفەرموو ئەوەی فەتحی قوستەنتینیە دەکات بەهەشتیە، ئەومناڵەتەمەن شەش ساڵانە بڕیاریدا خۆی بێتە ئەو سەرۆکە، تەمەنی ١٢ ساڵان بوو ئەسپەکەی تاودا بەناو ئاوی دەریادا غاریدەکرد تاکو خەریك دەبوونوقم بێت، لەوێوەسەیری ناوچەی قوستەنتینیەی کرد وتی: بەوویستی پەروەردگار پێت دەگەم، کاتێ خەلافەتی گرتە دەست تەمەنی ٢٢ ساڵان بو، یەکەمین کارێك تیایدا دەستبەکاربوو ئامادەکردنی کۆمەڵێك سوپا بوو، فەتحی قوستەنتینیەی کردو فەرمودەکەی پێغەمبەری هێنایە دی.

سەیرکە ئامانج چۆن ئەو منالەبچوکەی هاندا، جۆش و خرۆشی تێدا بڵێسەدار کرد، تاکو گەشتە مەبەستەکەی.

هەبونی ئامانجی گەورەو بەکار چێنەری هەستی خوێنگەرمی و هاندانە لەناخدا.

٣. خولیونەوە:

لەوانەیە پێت سەیر بێت گەربڵێم کەمێك خۆت خاو بکەرەوەبۆ ئەوەی جۆش و خرۆشت زیاد بکات، لەوانەیە خولیایەکی تایبەتی خۆت هەبێت

بەردەوام دڵت لەلای بێت، پێویستە مافی خۆتت بیر نەچێت، ئاسوودەیی و حەوانەوە بدەرە ئەقڵ و زەینت بەمەش چالاکی دەگەیەنیتە مێشك و دەمارەکانت تاوایان لێدێت هێزی ماندان تیاندا پەرە دەستێنێت

٤. تیانوسی دەسکەوتەکان:

پێویستە تیانوسێکت هەبێت دەسکەوتەهەمیشەییەکانی تێدا تۆمار بکەیت، هەروەها سەرکەوتنەکان، ئەم تیانوسە دەتوانێت ورەت بدانێ لەکاتە سەختەکانتدا، هەمیشە بیرت بەلای ئەوەدا بەرێت تۆ لەرابردوودا چەندین سەرکەوتنت بەدەست هێناوە، توانای جارێکیتر بەرخۆدانی هەیە بۆ سەرکەوتنی دووەم و سێیەم.

٢. هێزی گۆڕان:

گەر دەتەوێ دوژمن دروست بکەیت، هەوڵبدەشتێکی گەورە بگۆڕیت....

ماهیەتی مرۆڤ واخولقێنراوە لەگۆڕانکاری دەترسێت، زۆرینەیان حەز بەوە دەکەن لەهەمان دۆخدا بەچەق بەستراوی بمێننەوە، هەرچۆن هەندێکیان خوازیاری گۆڕانن بەڵام، لەو بەرزخوازیەدا دوودڵ و لێی بەگومانە، دەبینیت لاوازترین کەس لەبڕیاردانێکدا یان هەستان بەئەنجامدانی کارێك نیجابیانە دەست پێدەکات بۆئەوەی بەرەو باشتر بڕوات.

گۆڕان یەکێکە لەگرنگترین ڕەفتارەکانی سەرکردە سەرکەوتوەکان، دەبێت بەخێرایی بکرێت، بۆ مسۆگەر کردنی ئاییندەت لەڕێگەیەکی ڕاستدا دابنرێت.

بیرمەندە فەرەنسی "جان جاك روسۆ"دەڵێت: هەموو مرۆڤێك مافی خۆیەتی بڕیاری سەرەڕۆیی بەژیانیەوە بکات لەهەوڵداندایە بۆ

وەرگارکردنو

ئەی چیە رێگربمان دەکات بۆ دەستبەکاربوونمان لەم گەشتە، بەبێ وتنو رۆشتن بۆ زەمینی گۆرینو نوێ بونەوە.

لێرەدا هۆکارێکی گرنگو سەرەکی هەیە وامان لێدەکات بێدەنگ بینو بەرەو گۆرانکاری بەچین ئەویش ترساندنە، بەڵی ترس لەشتێکی شاراوەو نادیار، لەوانەشە لەداهاتودا ئەوەنەبێت کەبیری لێدەکەینەوە، ماهیەتو سروشتی مرۆیی نیچمە حەزێکی بەبێدەنگ بوون و هێواشیو ناسودەیە، گۆرانی پێباش نیەو رەتی ئەکاتەوە، هەموومان پێمان خۆشە لەو ناوچەیەدا جێگیر بین و بەسەلامەتی دانیشین ئەویش پێی دەوترێ (ناوچەی ئارامی) چونکە ئارامیو ئاسودەیەکی بێسنوری تێدایە بۆمان ئەمەش گەر بەخۆمان بزانین هەڵەیەکی گەورەیە، بەردەوام بوونی ژیانمان بەرەوشێکی نەگۆرو بەردەوام لەرۆژی لەدایک بونەوە تاکو رۆژی مردن، دەبێتە هۆی کوشتنی بەرزخولزی و پێشکەوتن،، گۆران یاسایەکی گەردونیە، هیچ شتێک لەئۆخی وەستاودا نییە، هەموو دەگۆرێت و نوێ دەبێتەوە.

یەکێك لەفاکتەرە جەوهەریەکان لەچالاکیەکانی رێبەردا ئەوەیە بڕوا بوونیان بەگۆران بەتین بێت، رێبەری سەرکەوتو ئەوەیە دەستبەکارە لەگۆرانکاریدا، لێی بەلوبنابێت بەنەرمیەکی گەورەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکات بەتواناییە لەهەموارکردنی یاساکانی دامەزراوەکاندا بۆ ئەوەی لەگەڵ نوێگەریەکانی ژیاندا هاوتا بن.

بۆچی رقمان لەگۆرانکاریە؟

- چۆلەکەیەکی ناودەست باشترە لەدە چۆلەکەی سەردرەخت.

- ئەودەرگایەی رەشەبای لێدێتە زۆرەوە دایخەو پاڵی لێبدەرەوە.
- خوا هیچ حاڵێك ناگۆڕێت.

ئەم بەسەدە میلیانەو چەندین شتی تریش لەم بابەتانە، دەبنە هۆی رق بونەمان لەگۆڕان حەزلێنەبونیان. ئەو ژینگەیەی پۆلەکانی پەروەردە دەکات لەسەر شێوازێکی چاك، ئەوەچاکترە، گەر ئەو توانایەی نەبێت ئەوە ژینگەیەکی دۆڕاوە.

پێغەمبەر(ص) هانی مرۆڤ ئەدات نیجابی بێت و داوای گۆڕانکاری لێدەکات‌و دەفەرموێت: لایکن أحدکم إمعة، یقول: أنا مع الناس إن أحسن الناس أحسنت، وإن أساءوا أسأت.

ئەوە لەناخی مرۆڤدا ئەچێنێت لەتوخمە ناقۆلاکان هەڵگەڕێتەوە، داوای ئەوەی لێدەکات ئەوانە بگۆڕێت پێیان ناقایلە... پەلەبکات‌و خۆی درەنگ نەخات.

لێرەدا پێنج هۆکاری سەرەکی لەبەردەم حەزەکانی مرۆڤدا قوت دەبێتەوە لەوەیکە دەیەوێت گۆڕانکارییەك بکات ئەویش:

١. گومان:

بڕوای بەو سودو قازانجانە نیە بۆی دەگەڕێتەوە لەئەنجامی گۆڕانکاریەکەدا، بۆیە دەبینین هەمیشە دودڵ‌و ڕاڕایە:

(پێشتر زۆر هەوڵمداوە بەلام هیچم دەستگیر نەبووە)یان(بڕواناکەم هیچ قازانجێك لەئەنجامدانی ئەم کارەدا بکەم).

٢. ترس لەمەترسیەکان:

گۆڕانکاری پێویستی بەجۆرێك لەڕوبەڕوبونەوەی مەترسیە، چونە نێو زەمینێکی نەناسراوەوە، کەسی بەگومان دەبینێت هەمیشە ئامادەیە

بزانێت چەند خەسارزەمەند دەبێت لەم گۆڕانکاریەدا، بەڵام سەیری ئەو زیانانە ناکات گەر بەنەگۆڕی بمێنینەوە.

چەند جوانە وتەکەی جۆن کەنەدی: بەرنامەی هەرکارێك زۆرێك مەترسی و تێچوونی هەیە بەڵام لەوە کەمترە کەلەکارە ئاسانەکاندا روودەدات.

٣. ترس و بیم:

ترس لێمان ناگەڕێت هەنگاوێك بەدڵی خۆمان بنێین، ترس هەستێکی ئاسابییە، هۆکارێکی زاڵەبەسەر ژیانماندا، رێگریمان لێدەکات و کێشەمان بۆ دێنێتە کایە.

٤. رۆتین:

ئەوانەی چەند ساڵێك لەکارێکدا قاڵ بوون بەوشێوەیەی خۆی، زۆر قورسە بەلایانەوە گۆڕینی ئەو شەقڵە، بۆیە رەفتارو کارە خوو پێوە گیراوەکان قورسترین ئاستەنگن لەبەردەم ئەوکەسانەی خوازیاری گۆڕانکارین.

٥. نارەزایی بەکۆمەڵ:

زۆرێك لەرێبەرو بەرێوەبەرەکان ترسیان لەوە هەیە هەنگاو بەرەو بیرۆکەیەك بنێنو مایەی نارەزایی بێت، ترسان لەبەرزبونەوەی دەنگی نارەزایی رێگر دەبێت لەبەردەم گۆڕینی خوازراودا.

چۆن بتوانم گۆڕانکاری قبوڵ بکەم بەنەرمی مامەڵەی لەگەڵدا بکەم؟

پێنج هۆکاری گرنگ هەیە کەگۆڕانکاری دەکاتە شتێکی پێشوازی قبوڵ کردن:

١. گۆڕانکاری بکەرە رێڕەوی ژیان:

هەمیشە دورەپەرێزبەلەبۆنێن، یان شتە تۆکمەکانی وادەزانیت گۆڕینیان

کارێکی باش بێت، هەوڵبدە بیرکردنەوەکانت حەزی گۆڕانکاری بکات بەشێوازی جۆراوجۆر.

گەر تۆ سەرۆکی کارێکیت یان لێپرسراوی خێزانێك، یان تیمێکی کار بەڕێوە دەبەیت، هەمیشە هەوڵی ئەوەبدە خۆشەویستی داهێنان و گۆڕانکاریان تێدا بچێنیت.

٢. بزوێنەر بە:

زۆرێك ئەم پرسیارە دەکەن، کاتێکی گونجاو بۆ گۆڕانکاری کامەیە، هەمیشە وەڵامی منیش ئەمەیە:

- کاتێ ئاستەنگ نەمێنێت، دەبینیت تۆ کارەکەت بەئاسانی بەڕێوەدەچێت گەر بتوانیت وەڵامی هەر پرسیارێك بدەیتەوە، هەرکێشەیەك چارە بکەیت، ئەوکاتە بەشوێن ئاستەنگی نوێدا دەگەڕێیت.
- گەر زیاتر ڕەخنە لەدۆخی کار بگریت، زیاتر هەڵدەگەڕێیتەوە لەویاساو ڕێسایانەی بەسەرتدا زاڵن.
- کاتێ هەست بەسستی و حەزنەکردن بۆ چونە سەر کار.
- کاتێ حەز بکەیت بچیت بۆ شوێنێکی دیکە بەدەر لەشوێنی کارەکەی خۆت.

ئەم نمونانە پێدەچێت گشتگیر بن لەژیاندا، گەر حەزو هێزی هاندانت نەبێت، یان دەبێتە ڕۆتینێك هەرگیز داهێنانی نابێت و هیچ جیاوازیەکیش بەدی ناکرێت، کەوڵتەنێستا کاتی نوێکردنەوەو گۆڕان و داهێنانە، گەر ئەو چەمکانەت لەناختدا چاند، ئەوکاتە هەست دەکەیت بەحەتمیەتی گۆڕان و گرنگیەکانی.

٣. تەنانەت کەلو پەلی ماڵیش بگۆڕە:

مەمیلەکەلوپەلـەکانی نـاو مـاڵ بۆماوەیـەکی درێـژ وەك خـۆی بمێنێتـەوە، شـوێن گۆڕکێیـان پـێ بکـەو هـەموو جارێکیش بـا شـوێن دەستت دیـار بێت بەو گۆڕانەوە.

گـەرتۆ ڕێبـەری تیمێکـی کارکردنێـت، چـۆن کاریـان تێدەکـەیت لەگۆڕانـەیان ڕازی بیت؟

پێویستە ڕەچاوی ئەم دەخاڵەی خوارەوە بکەیت:

١. نەخـشەیەکی وردو ئاشـکرا داڕێـژە بۆئـەو شـتەی ئەتـەوێت بیگۆڕیت.

٢. جوغزێکی زەمەنی بۆ دابنێ.

٣. تونێکاری نەخشەکە بکەو لەماناکانی وردبیەرەوە.

٤. ئەم تونیکاریە نمایش بکە بەڕێگەیەکی ئیجابیو خرۆشەوە.

٥. ئەوانـەی ڕوئـەدەن لەگۆڕانکاریەکـەدا ڕونیـان بکـەرەوە، کاریگەریەکان لەسەر کۆمپانیا دیاری بکە.

٦. ئەگـەری گریمانـەکان دابنـێ، بەرپەرچـدانەوەیەکی زانـستیانەی بـۆ ئامادە بکە.

٧. هەڵمەچۆ، هـەموو بۆچـونەکانت پـێ قبـوڵ بێـت، هەرچـەن شـتێکی لەناکاویش بێت.

٨. بچۆ ژێرباری بەرپرسێتی دەرەنجامەکان هەرچۆنێك بن.

٩. ئەرمبەلەهـەمووارکردنی نەخـشەکەتدا، هـەر کەموکورتیـەکت تێـدا بەدی کرد بیگۆڕە.

١٠. سوپاسـی هـەموو لایـەك بکـە، لەوانـەی نەخـشەکەیان پـێ

پەسەندەو لەوانەی پێیان پەسەند نیەو ئەیدەنە دواوە.

لەکۆتاییدا دەڵێم:

گـۆڕان کارێکـە هـیچ کەسـێك ئـارەزوی ناکـات، وەك خـۆی دەیـەوێ بمێنێتـەو، دەسـتەیەکی کـەم نـەبێت هەڵئاسـن بەئەنجامـدانی ئـەوانیش خاوەنی بوێری و هێزە.

بـەلام دەبێـت ئـەوەش چـاك بـزانین هـەموو دەسـکەوتە مرۆییـەکان نابنـە راسـتەقینەیەکی بەرجەسـتە تـەنها بـەبوێری و ئازایـەتی و گـۆڕان نـەبێت، راپەڕین بەورەوە شکاندنی کۆت و بەندی نەریت و باو.

ئـیتر تـۆ خـۆت سەرپـشکیت بڕیاردەدەیـت لـەنێوان ئـەوەی کەسـێکی ئاسـایی و دەچـیتە ناوچـەی ئـارامی و ئاسـودەییەوە؛ یـان کەسـێکی کـارا هەڵدەسیت بەگۆڕینی ئەوانەی نەگونجاوون لەگەڵ تۆدا؟

لەبارەی گۆڕانەوە دەڵێن:

ئەو تاکە شتەی جێگیرو نەگۆڕە، ئەوە گۆڕانێکی بەردەوامە..

هیراکلیتوس.

پێشکەوتن مەحاڵە بەبێ گۆڕان، ئەوانەی ناتوانن گۆڕانکاری بەسەر ئەقڵی خۆیاندا بێنن، ناتوانن گۆڕانکاری بەسەر هیچ شتێکی تردا بێنن..

جورج برنارد شۆ.

پێویستە ئێمە ببینە ئەو گۆڕانکاریەی کەلەجیهاندا دەیبینین..

گاندی.

ئەوی پێویستە بۆگۆڕینی مرۆڤ ئەوەیە خودی خۆی بگۆڕێت..

ئەبراهام ماسلۆ

هەرچەن ژیانت تاڵ بێت، لەگەڵیدا بڕۆ، نەفرەت و جنێوی پێ مەدە، وەکو پوش و پەڵاشی باخچە بژاری بکە، خۆت خەریک مەکە بەهەوڵدان بۆبەدیهێنانی شتی نوێ، شتەکان ناگۆڕێن، ئێمە دەبێت لەگۆڕاندا بین.

هینری دیڤد سورو.

گۆڕان شتێکەو .. پێشکەوتن شتێکی تر، گۆڕان زانستیەو پێشکەوتن ڕەوشتیە، پێشکەوتن ناکۆکیەکی لەسەر نیە، بەڵام مشتومڕئامێزە.

برتراند راسل.

گۆڕان جێگیرە، هێمای ڕاچڵەکینە، هێلکەی عەنقایە..

کریستینا بالدوین.

گۆڕان وەکو زەمەن کەللەشەقە، هاوشان هیچ شتێک لەخۆی زیاتر توانای ڕووبەڕوو بونەوەی نیە.

بنیامین دیزرائیلی.

پیاو ناتوانێت بەبێ ئازار خۆی بگۆڕێت، خۆی مەرمەڕەو هەرخۆیشی هەڵکۆڵەرە..

ئەلکسیس کارێل

ئێمه کێشه‌مان ئه‌وه‌یه له‌یه‌ك کاتدا ڕقمان له‌گۆڕانه‌و هاوکات خۆشمان ده‌وێت، ئه‌وه‌ی ده‌مانه‌وێ شته‌کان له‌ناخی خۆیاندا ده‌مێننه‌وه‌به‌لام ده‌بێت باشتر بن.

سیدنی هاریس

بیرله‌و مه‌ودا فورسه‌ی گۆڕانی خودی خۆت بکه‌ره‌وه‌نه‌وکات له‌وه‌نیده‌گه‌یت چۆن سه‌رکه‌وتو بیت له‌گۆڕینی که‌سانیتردا.

مارك توێن؟

پێویسته پێشبکه‌وین بگۆڕێن‌و نوێخوازبین، ئه‌گینا ده‌بین به‌به‌رد.

گۆته؟

مادام شته‌کان له‌ناخی خۆیاندا، ده‌بێت نه‌یه‌ڵین له‌ناخی خۆیاندا بن..

هێربرت برقست؟

کار له‌وه‌دا نیه هه‌ندێك که‌س خاوه‌نی ئیداره‌ون هه‌ندێکی تر خاوه‌نی نین، به‌ڵکه هه‌ندێك ئاماده‌ی گۆڕانکارین هه‌ندێکی دیکه ئه‌و ئاماده‌ییه‌یان نییه..

جیمز گوردن.

٤. کارگێڕی فشارو گرژ بوون:

ئه‌وکه‌سانه‌ی ناتوانن ڕووبه‌ڕوی گرژ بوون ببنه‌وه سبه‌ینان ده‌مرن.

الیکسی کارلایل

هاوڕێ وه‌ره‌و بافیلێ له‌گرژبوون بکه‌ین:

ئه‌م بانگه‌شه‌ی چه‌ند نامۆیه به‌لاته‌وه، بڕوام پێبکه زیاده ڕۆیی ناکه‌م که‌بانگت ده‌که‌م که‌مێك مێشکت هێور بکه‌ره‌وه.

مرۆڤ کاتێ کار ده‌کات‌و هه‌وڵ ئه‌دات، ڕو به‌ڕوی فشارێك ده‌بێته‌وه هه‌روه‌ها توشی گرژبوون ده‌بێت، من لێره‌دا ناچمه پاڵ ئه‌وانه‌ی بانگت

دەکەن بەبێ لۆژیک بۆئەوەی زاڵبیت بەسەر گرژ بووندا، ڕزگار بوون لەفشاری کار، دڵنیام ئەوە مەحاڵە، پێت دەڵێم: وەرە بافێر بین چۆن کارگێڕی لەگرژ بووندا بکەین زاڵبین بەسەر فشاردا:

سودەکانی فشارو گرژ بوون:

خەریکە گوێبیستی پرسیارێك دەبم لەمێشکتدا دێتو دەچێت، ئایا بۆ گرژ بونیش سودی هەیە؟

ئایا کەڵك لەفشار وەردەگرین؟

وەلامت ئەدەمەوە بەڵێ.... بابۆتی ڕوون بکەمەوە:

- بەڕێوەبەرێك پرۆژەیەکی هەیە، دەبێت لەکاتی دیاریکراودا بکاتە ئەنجام، بەدڵنیاییەوە گرژبوون بەرۆکی پێدەگرێت، فشارەکان لەسەری کەڵەکە دەبن، ئەم گرژبوونو فشارەش زۆر گرنگە، ئایا خەمۆك نیە تاکو تاکۆتایی بەو کارەی دێنێت لەکاتی دیاریکراودا؟
- خوێندکارێك لەقۆناغی خوێندنیدا، تاقیکردنەوەی هەیەو دەبێت پلەی بەرزیش بەدەست بێنێت، پێویستە تووشی گرژ بوون ببێت بۆئەوەی زیاتر ئاگای لەوانەکەی بێت.
- ژنێك بۆ یەکەمجار دوگیان دەبێت بەقۆناغی گۆڕانکاری دەروونیو جەستەییدا تێپەڕ دەبێت، ئەم گرژ بوونە زیاتر سوری دەکات و بەئاگای دێنێت بۆ پارێزگاریکردنی خودی خۆیو کۆرپەکەی.

لەسەرجەمی ئەمانە ئەمەوێت چی بڵێم؟

ئەوەی دەمەوێت بۆی بچم خوێنەری ئازیزم، ئەو رەفتارە نمونەییە

لەمامەڵەکردن لەگەڵ تۆخی گرژ بوونو فشاردا، پێت پەسەند بێت وەك کارێکی واقیعی مادام لەسنورێکی دیاریکراودایە، هاوکاریمان دەکات بۆ بەرزی وورەمان، سەرنجی زیاتر بۆ ئۆزەکەمان.

مادام گرژ بوون ناتگەیەنێتە حاڵەتی تورەیی و، داڕمانو نیگەرانی، ئەوە گرژبوونێکی بێ مەترسییە، بەڵێ ڕێژەیەکی تەندروست لەگرژ بوون وەرگرەو واز لەپاشماوەکەی بێنە.

دکتور "بیتر هانسۆن" لەکتێبی " چێژی گرژ بووندا دەڵێت: زۆر بوونی گرژ بوون، زیاد بوونی گرژ بوون زیانبەخشە بۆمان.

گرژبوونی زۆر لەبەرهەمی مرۆڤ کەم دەکاتەوە، متمانەی بەخۆی پێ کەمدەکاتەوە، تەرکیزی پێ لەدەست ئەدات، هاوشان کەمبونی گرژی بەتایبەت بۆ کەسانی کارا هانی ئادات ناچیزوێنێت بۆکارو بەرو بووم.

هۆکارەکانی گرژ بوون چین؟

توێژینەوەیەکم بۆ ۲۰۰ بەڕێوەبەرو خاوەن بڕیار لە ۱۲ کۆمپانیار دامەزراوەی جۆراوجۆردا بەئەنجام گەیاند، " جۆن هوارد" بڕیاریدا کە چەن تایبەتمەندێتیەکی سەرەکی هەن کە دەبنە هۆی گرژبوون بەتایبەت بۆ بەڕێوەبەران‌و خاوەن بڕیارەکان کە:

۱. دەسەوسانی:

فەیلەسوفی گەورە هیرۆدوت، وتەیەکی بەنرخی هەیە دەڵێت:
زۆرینەی ئازارەکان لەمرۆڤدا ئەمەیە زانیارییەکی زۆری هەیە، بەلام خاوەنی هیچ شتێك لەهێز نییە....

بەڕاستی چەنێك لەخەڵکی خاوەنی زانیاری زۆرن دەتوانن بەوشەی جوان تێرت بکەن، بەڵام لەئاستی کاردا خاوەنی بڕیار نین، دەسەوسانە لەئاست دەسەڵاتێکدا کە خۆی لەو گەورەترە، لێرەدا‌و لەم کەسەدا گرژ بوون‌و لاوازی سەر هەڵئەدات، ڕوبەرێکی پڕ کراوەلەنێوان کارو زانیاریەکەی لەلایەك، کەمی لێزانینی لەلایەکی دیکە.

۲. گومان:

ئەوکەسەی گومانی لەزانیاریەکانی خۆی هەیە، گرژ دەبێت، دەبێتە بەندەی حاڵەتی فشارو تورەبوونێکی بەتین، ئەو ئەنجامەشی بەدەستی دێنێت بەسروشتی دەرەنجامی ترس و نیگەران بونەکانێتی، هەر بڕیارێك دەربکات کاریگەریەکی سلبی دەبێت لەسەری، چونکە متمانەی بەو زانیارانەی بەردەستی خۆی نیە.

٣. ماندوبوون:

بێگومان ماندوبوون کاری خۆی لەمرۆڤ دەکات و دەبێتە گرژبوون فشاری توڕەبوون.

بەزیادکردنی هۆکارەکانی پێشوو ئەوانەی جۆن هولرد دیاریکرد، منیش چەند هۆکارێکی تر دەبینمەوە کە مرۆڤ پێیان دوچاری گرژبوون دەبێت:

١. بێ بەهایی:

ئەوکەسەی هەستی بەبێ بەهایی خۆیکرد هەر هەوڵێك بدات هەست بەگرژ بوون دەکات، دەبێت بەهادار بوون لەبەرزبونەوەی پلەی کاردا بێت، یان وشەی سوپاسگوزاری ئاراستەی خودی خۆی بکرێت.

٢. شپرزەیی:

نوسراوی گرنگ، سویچی ئۆتۆمبێل، تێکستی بەڵێنەکان، تەلەفۆن، گەر کەمتەرخەم بین لەرێکخستنی شتەکانمان خوێنسارد بین بەرامبەریان، گرژ دەبین و زیاتر ڕقمان هەڵدەستێت.

٢. نەریتەکانی ڕۆژانە:

وەك بۆکەشی گشتی، ژەمەکانی نانخواردن، ئەمانە هەموویان بارمەتیدەری گرژ بونن.

٣. ئازاری جەستە:

بەدڵنیاییەوە گەر ئازارێکی جەستەیی هەبێت بەتایبەت درێژخایەن، ئەوکەسە دوچاری حاڵەتی فشارو گرژ بوون و

توڕەیی دەکات.

٤. ئازاری دەروونی:

حاڵــەتی دەروونــی زۆر گرنگــە لەگــەڵ فەیرانــەکانی دەروونــیو ســـۆزداری وەك لەدەســـتدانی خۆشەویـــستێك، یـــان ئێپـــەڕین بەنـەزمونێکی تـاڵی دەرونیـدا، ئەمانـە دوچـارت دەکـەن بـەگرژیو فشارو ناڕەحەت بوون.

وریابەگرژبونی زۆر داگیرت نەکات:

بۆ گرژ بوون چەند نیشانەیەك هەیە :

- لەدەستدانی چێژ، یان دابڕان لەخواردن.
- دەنگ بەرز کردنەوە، لێدانی دڵ.
- دژایەتیو دڕندە بوون.
- پەرکەم، ژانەسەرێکی زۆر.
- نیمچە ڕوخاوی بەردەوام.
- خەوزڕان.
- کێشەی ئازاری ئەژنۆو پشت.

دەکرێـت ئـەم تێکـستە بـەهۆکاری زیـاتر درێـژ بکرێتـەوە، بـەڵام هـەرکام لـەم نیـــشانانە گـــرنگو بـــەربڵاوین پێویـــستە چـــاودێری بکـــەیتو هـــەوڵی گەمارۆدانی بدەیت.

بەرگری لەخۆت بکە دژی گرژبوونی زۆر:

ســەرەتا ئامۆژگاریــت دەکــەم هەنــدێك لەدەبڕینــە نادروســتەکان بگــۆڕە بــۆ دەربڕینـی ئیجـابی لـەجیاتی ئـەوەی هـاوار بکـەیت" نـەفرەت، ئەمەچییە، شـێت بـووم" هەمیـشە بڵـێ:(لاحـول ولا قـوة إلابـالله، الحمـد لله، قـدر الله ومـا

شاأ الفعل)

گەر شتێکی خراپ ڕویدا پێویستە خۆمان بدەین بەدەستەوە، پاشان بەهێواشی هەوڵی چاك كردنی بدەین، بەلام گەر پەنا بەرین بۆ ڕق هەستان وگرژی بەقسەی ناشرین ئەوا هیچ سودێك وەرناگرین.

بۆیە كۆمەڵێك ئەزمونت بۆ دێنمەوە هاوكاریت بكەن بۆ ڕزگار بوون لەو ئەخۆشیە:

١. دەسەلات پێدان، سەرپشك كردن:

ئەوكەسەی دەبەوێت بێتە ڕێبەرێكی كارا، پێویستە هونەری سەرپشك كردنی كارا بزانێت، لەسەرەوە باسی گرنگیەكانی سەرپشك كردنمان كرد، لێرەدا باسی ئەو پسپۆریەی ئەكەین، كە گرژی و فشار دەكوژێت، كاتێكی زیاترت بۆ ئەڕەخسێنێت بۆ ئەوەی بەشێوازێكی چاكتر مامەلە لەگەڵ كارەكاندا بكەیت.

٢. ڕێك خستن:

گەر لەكەشە هەوایەكی ڕێك و پێكدا بژیت، ئەم ڕەوشە هاوكاریت ئەكات بۆ ڕزگار بوون لەفشارو گرژ بوون ڕێكخستن لەڕێكخستنی خۆتەوە دەست پێدەكات بۆ یەكەمایەتیەكانی ئامانجەكانت لەنوسینگەو كاغەزو نوسراوەكانتدا كۆتایی دێت.

٣. هەرەوەزی:

كاركردن بەگیانی هەرەوەزی، دابەشكردنی ڕۆڵەكان بەسەر هەریەكێك لەكۆمەڵەكەدا، بەبێ دەرخستنی بەرپرسیارێتی خودی خۆت .

٤. خەمی ڕابردو لەكۆڵ مەگرە، بانگی

کێشەکانی ئایندەش مەکە..ئەوە چوو...چوو..

ئاگەڕێتەوە پێویست بەبیرلێکردنەوەناکات، کێشەکانی

سبەینێ هەلگرە تاکو سبەینێ دێتەپێش.

٥. سەیری نیوەی کوپێکی پڕبکە:

سەرنجی ئیجابیەکان بدە، لەبەردەم شتە باشەکاندا هەڵوێستە بکە، دەست بخە نێو دەستی ئەوشتە نوێیانەی فێریان بویت، وریابەلەژیانـدا چاویلکەیەکی رەشت لەچاودایە تەنها شتە خراپەکان دەبینیت.

٦. فێری هونەری هەناسەدان ببە:

هەناسەدان هونەرە، دەتوانێت رووبەرێکی هێوریت بۆ بسازێنێت، وەرو با فێرت بکەم بەرێگەیەکی دروست هەناسە بدەیت:

- هەناسە هەلمژە لەرێگەی لوتەوە بەهێواشی تاکو ژمارە ٤ ببژێرە.
- بوەستەو تاکو ژمارە ٢ ببژێرە.
- بەهێواشی هەناسەکە بدەرەوە لەرێگەی دەمتەوە تاکو ژمارە ٨ ببژێرە.
- لانی کەم ئەم کارە ١٠ جار دوبارە بکەرەوە.

٧. راهێنانە وەرزشیەکان بەکاربێنە:

پێویستە چالاکی جەستەییت هەبێت بۆئەوەی گرژیو فشارەکانت لەبەین بچن، هەریەک لەئێمە حەزی لەجۆرێك لەجۆرەکانی وەرزشە، بەلآم نایکات بەبیانوی نەبونی کاتی پێویست، بۆیە ئامۆژگاریت ئەکەم مافی خۆی بدە بەجەستەت،

گەر هیچ خولیایەکت نییە، ئەوا سەرگەرم کردن بەوەرزشەوە باشترین یارمەتیدەرە بۆ ئەم کارە.

٥. مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی پێگە بلنددا:

مامەڵەکردن لەگەڵ مرۆڤدا بەشێوەیەکی گشتی پێویستی بەلێزانین و هونەرە.

هەمووەمان ڕۆژانە ڕووبەڕوی چەند کەسانێکی مامەڵەقورس دەبینەوە، کەپێویستیان بەلێزانیە تاکو شێت نەبن بەدەستمانەوە:

لێرەدا دوو جۆر شێوازی ئەو کەسانە دەخەینە ڕوو:

١. شۆڕشگێر:

کەسێکە زمانێکی پاراوو پێچ و پەنای هەیە، زۆرجار دەنگی بەرز دەکاتەوە، هەڕەشەو بەڵێندان یەکێکە لەخەسڵەتە سەلوەکانی، بەئارامە گەر ناکۆکی لەگەڵدا بکەیت، دەست دەکێشێت بەسەر مێزدا بەتوندی، کار لەگەڵیدا ئەگاتە ئەوەی پەلاماری جەستیی و لێدانی نێبکەوێت.

٢. لەقینەوە:

زۆر سکاڵاو هەڕەشە دەکات، زۆرقورسە زاڵبون بەسەریدا، هەستی ناسکە بەڵام لەبەرامبەردا زۆر هەستیارە بەرامبەر بەرەخنە هەمیشە لەسەر کورسیە.

چۆن لەگەڵ ئەو دوو جۆرەی پێشودا هەڵسوکەوت بکەین؟

کاتی پێویستی بدەری باهێور بێتەوە، قسە ناشیرینەکانی بەهێواشی پێ ببڕە، بەناوی خۆیەوە بیدوێنە، هەوڵبدە تەرکیزی بخەرە سەر بازنجیرەی بیرە خراپەکانی بیبچڕێت، چاو ببڕە چاوی، وای بۆ دەرمەخە

لێـی نەترسـێت، بۆچـوونی خـۆتی بـۆ دەربـڕە بەئاشـکرا، مـشتومڕی بـێ کەڵکی لەگەڵ مەکە، دوای یەکلابونەوەی کێشەکەی لێبکە بەمیواشی.

٣. سەرزەنشت کار:

هەمیشە هەڵوێستی بەرگریکردن وەردەگرێت، وادەزانێت هەر لەماهیەتی ڕەوشتی مرۆڤە، گەر هەڵەیەك ڕوبدات، تووڕە دەبێت لۆمە دەکات، زۆر تووڕە دەبێت، حەزی لەتۆڵەسەندنەوەو ماف وەرگرتنەوەیە.

٤. هەمیشە گلەیی دەکات:

زیرەکە لەدۆزینەوەی هەڵەکان، ماندو نابێت لەگەڕان بەدوای چارەسەردا، هێندەی چێژ دەبینێت لەگلەیی و دەرخستنی عەیب.

٥. سلبیە:

لەگەڵ ئیجابدا پێك نایەت یان گۆڕانێك یان بیرۆکەیەکی نوێ، زۆرنگە لەڕوکەشکردنی کارەکاندا.

چۆن لەگەڵ ئەم سێ جۆرەدا مامەڵەبکەین؟

لەڕوکەشکردنی کارەکاندا.

چۆن لەگەڵ ئەم سێ جۆرەدا مامەڵەبکەین؟

مافی خۆیانیان پێبدە گوێیان بۆ بگرە، بەلام لەگەڵ بۆچونە هەڵەکانیاندا مەبە، مشتومڕی لەگەڵ مەکە فرسەتی بدەرێ بۆ بەتالکردنەوەی سلبیەکانی لەگفتوگۆدا، لەگفتوگۆدا تەرکیز بکە سەرئەوەی بزانە خوازیاری چیەو دەسکەوتی چیە.

٦. میانەڕەوی:

کەسێکی نەرمو نیانە، هەرچیەك بڵێیت پێی پەسەندە، هەرگیز دژایەتی ناکات، ئەترسێت لەوەی تۆی لەدەست بچێت، هەستەکانی بەشارەزایی

ئەشارێتەوە، زۆر پەرۆش دەبێتەوە. ئەنانەت ئەگەر شایانی پۆزشیش نەبێت. لەوانەیە ئەمجۆرەکەسانە یەکەمجار پەسەند بکرێن، بەلام مەترسی لەوەدایە بڕوای بەڕەخنەو ئامۆژگاری نییە، چونکە پاڵنەرەکانی دەبەوێت لەدەستی نەچێت، بەلام ئەوکەسەی بڕوات پێنەکات، بۆ ئەوەی هەست بکەیت پاڵت پێوەدەنێت هەست بەهەلەبکەیت.

چۆن مامەلەلەگەڵ ئەمجۆرە کەسەدا دەکەیت؟

هەست بەخۆشەویستەیەکی ڕاستەقینە بکە، بێخەوشبە لەوەسف کردنی، بەلام هێندە دەسپێشخەر بێت بەدەبڕینی بۆچونەکەی بەبوێریەوە، پێی بڵێ گرنگترین شت بەلای تۆوە لەگوێبیستنی وشەی وەسف کردنەکانی ئەوەیە بەڕاستی لەبۆچونەکەی تێبگەیت، هەمیشە چەند پرسیارێکی دیاریکراوی ئاراستە بکە.

٧. کەسێتی هاڕاو:

لەژیاندا هیچ بەهایەك بۆ خۆی دانانێت، بۆچونە کەسێتیەکانی هەڵناسەنگێنێت، دەترسێت بکەوێتە گێژاوی کێشەو ماندبونەوە، بەلایەوە زۆر ئاسانە دان بەهەڵەکانیدا بنێت، بۆچونەکەی بۆ هەرکەسێك دەربڕێت لێی تورە دەبێت.

جۆن مامەلەلەگەڵ ئەم کەسێتە هاڕاوەدا دەکەیت؟

لەگەڵیدا ئیجابی بە، وەسفی بۆچونە لەبارو گونجاوەکەی بکە، ئەگەر هەڵەیەکی کرد نەرمبە لەگەڵیدا، بەگرنگیەوە گوێی بۆشل بکە، پرسیارەکەی بۆ دوبارە بکەرەوە ئەگەر وەلامی نەدایەوە.

٨. زۆرزان:

پێت دەڵێت لەهەموو شتێك ئەزانێت، بەڵێ پۆشنبیرەو خاوەنی ئاسۆیەکی فراوانە، چالاکەو کارایە، بەڵام هەمیشە بۆچوونەکانی خەڵکی وەرناگرێت، هێندە زرنگە ئەتوانێت خەڵکی بەچۆکدا بێنێت.

چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم زۆرزانەدا دەکرێت؟

ئامۆژگاریت ئەکەم لەگەڵ ئەمجۆرەکەسەدا تێ هەڵمەچۆ، مەکەوەرە شەڕی مشتو مڕەوە، نەبدێکی دیکەی بۆ ڕوونبکەرەوەبەهێوری، لەناوچەیەکی ناوەندیدابە لەگەڵیدا، هەوڵبدە بەرەو بەرزەوەندی خۆت کێشی بکەیت.

٩. فشەکەر:

کەسێکی هاوار بەدەم، پێت دەڵێت هەموو خەڵکی گۆی زەوی لەسەر دەستی ئەم فێری زانیاری بووە، هەوڵئەدات لەهەر دەسکەوتێك پشکی خۆی بەرێت تەنانەت ئەگەر پشکیشی تێدا نەبێت، زۆر بەئاسانی درۆ ئەکات، درۆزنە، فێڵبازە، غەش دەکات.

چۆن مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت؟

مامەڵەیان دەبێت بەجدی لەگەڵ بکرێت، ڕاستێتی خۆیانیان پێ بڵێ، بەڵگە ئاشکرایان بۆ بێنەوە، جدیبەلەگەڵیدا بەڵام دڵڕەق مەبە، پێی بڵێ هەڵێکی لەبەردەمدایە تا لەو گرێکوێرەیە ڕزگاری بێت و بێتە هاوڕێیەکی دڵسۆزت.

دەستی هاوکاری بۆ درێژبکە گەر پێویستی بەیارمەتی هەبوو، لێبوردەو سینە سافبە لەگەڵیدا گەر هەستت پێکرد حەزدەکات زاڵبێت بەسەر ئەو گرێکوێرەیەدلو لەوکێشە دەروونیە ڕزگاری بێت.

چۆن وتەبێژەکەت ئەدۆزیت؟

با هەندێك ئاگاداریت پێبدەم کە دوورەپەرێزت ئەکات لەوزیانەی وتەبێژەکەت بەتایبەتی، چونکە تۆ مامەڵە لەگەڵ کەسانێکدا دەکەیت ڕێبەرایەتیان قورسە.

١. ئەوەی قسەت بڕدەکات قسەکەی پێمەبڕە، لێبگەڕێ بابەئازادی خۆی بۆت بدوێت تاکو قسەکانی تەواو دەکات.

٢. هێوربە، هەڵمەچۆ هەرچەند بتهەژێنێت.

٣. با بەرپەرچدانەوەی تۆ کاریگەر بێت، تەرکیز لەسەر دەرەنجامەکەی بکە.

٤. گلەیی مەکە، گەر کەسێك تەنگی پێهەڵچنیت ڕاستەخۆ ڕووبەڕووی ببەرەوە، بێئەوەی گلەیی لەکەس بکەیت.

٥. خۆت فریو مەدەو تەماری مەکە، کەتۆ کەسێکیت پەی بەهەموو هەستەکانی خەڵکی دەبەیت، بەڵکو لێیان بپرسە.

٦. وامەزانە هەموو کەسێك لەتۆ تێدەگات، خۆت باش بەخۆت تێدەگەیت.

٧. گاڵتە بەهیچ کەسێك مەکە با کەسێکی سادەش بێت، لەوانەیە ڕۆژێك پەکت بکەوێت و پێویستیت بەو کەسە هەبێت.

٨. مشتومڕ مەکە، گوێیی بۆ بگرەو پاشان بەهێوری ڕای خۆتی بۆ ڕوون بکەرەوە.

٩. هەڕەشە لەهیچ کەسێك مەکە با لەوپەڕی دەسەڵاتیشدا بیت.

١٠. کەسێکی سلبی مەبە، هەمیشە پێشوازی لەنوێگەری بکەو کارەکان بسپێرەوە بەئەقڵ.

١١. لەشتێکی کەس کەم مەکەرەوە، بەڵکو لەهەربۆنەیەکدا هەوڵی ستایشکردنی بدە.

ئێستاش ما چەند ئامۆژگارییەکت بکەم گەر لەپێگەیەکی بەرپرسیدایت یان تیمێکی کار بەڕێوە دەبەیت.

١. بەناوی خۆیەوە بانگی لێبکە، ئەوە جوانترین ئاوازە بۆی.

٢. گوێیان بۆ بگرە، باڕای خۆیانت بۆ دەربڕن.

٣. لەستایشکردندا مافی خۆی پێبدە.

٤. هەمیشە باس لەوەبکە کە خوازیارێتی.

٥. لێبوردەبەو باسی ڕابردو مەکە.

٦. هەمیشە بالیۆنت بەخەندە بێت، بیرت نەچێت خەندەیەک بەڕوی براکەتدا چاکەیەکە.

٧. کەسێکی ئێسک سوکبە، ڕێمەدە بەکێشەکانت کاربکاتە سەر پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسێکی تردا.

٨. گەر تیمی کارکردنەکەت نهێنییەکیان هەیە، ئەوا بۆکەسی باس مەکە، وابکە هەموویان متمانەت پێبکەن تۆ نهێنییەکانیان ئەپارێزیت.

٩. ڕووبەرێکی فراوانی خۆشەویستی لەنێوانیاندا دروست بکە، هەرکەسێکیان داوای لێکردیت ژەمێک نانخواردنی لەگەڵدا بخۆیت بەدڵی بکە.

چۆن مامەڵەلەگەڵ دوو ڕوودا دەکەیت:

زۆرن ئەوانەی دو ڕوویان هەیە، بەڕوخسار شتێکن بەڵام لەناخەوە شتێکی تر:

بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەمجۆرە کەسانەدا پێویستە:

١. ڕوبەڕوی بیەرەوە، پرسیاری لێبکە بزانە بۆچوونی چۆنە سەبارەت بەخۆت، یان لەهەرشتێك بزانیت بۆچوونی دەربارەی ئەوشتە چۆنە.

٢. ڕاستەخۆ سەبری تاوی چاوەکانی بکە پێی بڵێ گەر ئەتەوێ شتێکم پێ بڵێیت ئەوا ڕاستەوخۆ بیدرکێنە، من پێم وابە نارازایەتی ئەکەیت گەر بۆچونەکەت بدرکێنیت.

٣. گەر ئەم ڕەفتارەت بۆ دوبارە کردەوە گوێی پێنەدایت ئەوا ئەمجارەیان بەتینتر ڕوبەڕوی بیەرەوە بڵێ(لێرەدا بۆستە) بەهێزو بەتینبە.

پەیوەندیە سەرکەوتوەکانو شارەزاییەکانی:

ئەم دەستەواژانە سادەن بەڵام هاوکاریت ئەکەن بۆ قۆرخکردنی دڵی کەسانیترو مامەڵەی دروستیان لەگەڵ دەکەیت:

١. بچۆرە ناخی دوێنەرەکەتەوە:

ناسنامەی شێکاریکە، بزانە، دوورەیە، توندوتیژە، هێورە، هاوسەنگە، هەولبدە لەگەڵ ڕەفتاریدا بڕۆیت، گەر کەسێکی توندو تیژ بوو، ووتەکانت بەووریاییەوە دەربڕە، پەیوەندیەکی بەتینی لەگەڵ دروست بکە گەرکەسێکی خوێن گەرم بوو.

٢. زیاتر گوێبرە تاکو ناخاوتن:

خوای گەورە زمانو گوێچکەی بۆخولقاندوین بۆئەوەی زیاتر گوێبگرین

ناقسه بكەين، ئەمەش پەندى باوو باپيرانمانە، كەئەمرۆ زانستى دەروونناسى دوپاتى ئەكاتەوە، گوێگرتن پەيامێكى بێدەنگە بەڵگەكانى بەئەندێشەيەكى قووڵەوە لەخۆگرتوە، بانگەشەى خۆشەويستىو رێزو نرخە بۆتۆ، دان پيانانى مافى تۆيە لەدەربرينى ديدێكى تەواودا، بەڵگەيەكى بەرچاوى دبلۆماسى و وتەبێژانە.

٣. زەردەخەنە:

چەند جوانە فەرمودەكەى پێغەمبەرى ئازيز دەفەرموێت:

تبسمك في وجه أخيك صدقة، ئەم كرانەوەيە لەسەر لێوى كەسێك، ئەتوانێت ئەرێ بكاتە ئەرێ، ئەتوانێ سزاكان سووك بكات، تيژى ببڕێت، زۆر هەستى بەستوو بتوێنێتەوە، زەردەخەنە ئەتوانێت دڵەكان كێش بكات سودێكى گرنگى هەيە، بەرامبەرى كەمتەرخەم مەبە.

٤. چاو ببڕە چاو:

ڕوانينێك هەيە مرۆڤ حەزى پێناكات، ڕوانينێكە ڕوبەرێكى فراوانى هەيە لەتيژى و ئەركێنى بەتين، بەلام نيگاى گەرميش هەيە، جوانە، لەچاوەوە دەگوێزرێتەوە بۆ چاو، بۆنێوان هەردوو چاو، بەهێواشى چاووت جێگير بكە لەوكەسەى بۆت ئەدوێت ئەملاولا بەچاوت مەكە بۆلاى راستو چەپ.

٥. جياوازى بكە لەنێوان خەتاو خەتابارد:

گەر ئەوەى بۆت ئەدوێت هەڵەيەكى هەبوو، هەوڵبدە جياوازى بكەيت لەنێوان هەڵەكەو كەسى هەڵەكاردا، هێرش بكە سەر خەتاكەو هێرش مەكەرە سەر خەتاكارەكە، هەميشە بەكەسەكە بڵێ خەناى هەڵەكەيە، بەڵكو ئەمكارە بەئەنقەست نييە، ئەمە ڕێزى ئەو كەسەيە، تەنها لەيەك

خاڵ یان دواندا ناکۆکبە لەگەڵیدا.

٦. ڕوکەش کردنەوە:

دوێنەرەکەت دوای ئەوەی لەوتەکانی تەواو بوو، ووتەکانی بێنە کۆتایی بەڕوکەشکردنەوەیەکی خۆت، بۆی دوبارە بکەرەوە، ئەمکارە بەمجۆرە دەچێتە قۆناغی باشتر بوونەوە.

٧. هەمیشە بەئیجابیانەوە بدوێ:

کەسێکی ئیجابیبە، گەرکێشەیەك هاتە گۆڕێ، بەشوێن چارەدا بگەڕێ، گەر کەسانیتر باسیان لەئاستەنگەکان کرد تۆش باسی ئیجابیان بۆ بکە، گەشبینبە.

٨. میانەڕەوبە:

هەموو بۆچونەکان قبوڵبکە، بەنەرمیەوە بدوێ تورە مەبە، ڕەق مەبە لەبۆچوندا، چونکە تەرزلری هەق دەبیت.

٦. ئامانجەکانت دیاری بکە...

تۆبۆ کوێ دەچیت؟

گەر بەوردی نازانیت بەرەوکوێ دەچیت، ئەوا بۆت دەپارێتەوە، چونکە لەسەردەمێکدا دەژین ڕێگەی والا نیە مەگەر بۆکەسانێک بزانێت بەرەو کوێ دەچێت.

بەڕاستی سەیرە مرۆڤ لەدایک دەبێتو دەژیو بەکاروانی ژیاندا تێدەپەڕێت، تاکو ئاوەز پەیدا دەکات، هیچ ئامانجێکی نیەو نازانێت بەرەو کوێ بڕوات.

هەرچەند پێم ناخۆشە ئەم قسەیە ئەکەم بەلام باسی چینێک ئەکەم.

لەتوێژینەوەیەکی زانکۆی هارڤاردا دەرکەوت ئەوانەی نەخشە بۆژیانیان دەکێشن دەگاتە ٣٪ بەلام٩٧٪ وەك شێوەیەکی ڕۆتین دەژین بێ هیچ نەخشەو پلانێك.

من کێم، بۆکوێ دەچم، پرسیارێکە زۆرکەس نایکەن مەگەر کەمێك نەبێت.

خوای پەروەردگار کاتێ مرۆڤی ئەفراندووە پێی دەفەرموێت: ولتنظر نفس ماقدمت لغد

بەبەندەکانی دەفەرموێت پێویستی گەشتی ژیانیان ئامادە بکەن، زیاتریش بۆ ڕۆژی دوایی، ئاگاداری دەکاتەوە بەچاوی سەرنجەوە بۆ ئایندەی بڕوانێت، کەرەستەی پێویستی پێبێت بۆ گەشتی ژیان.

بەلام بەبێ نەخشەیەکی ڕوون ملی ڕێدەگرین.

باپێکەوە بزانین ئەو هۆکارانە چین کەرێگرن بەمان ئامانجی ژیانی پێ دیاری ناکەین.

١. لەوە نەترسین نەتوانین ئەمەکداربین بۆی:

کەسەکە لەوە دەترسێت نەخشەکە دابنێت و بۆی دەرکەوێت چەن لاوازەو ناتوانێت جڵەوی ژیانی بگرێتە دەست، هەموومان لەوە دەترسین و هەوڵبدەین و شکست بێنین، دەزانین گەر نەخشەکە دابڕێژین دەبێت پابەند بین پێوەی، بۆیە زۆر کەس حەزی لەپابەندبوون نییە، مەگەر کەسێکی بەهێز یان کەسێکی کارا نەخشەیەک دابڕێژێت و پێوەی پابەند بێت.

٢. متمانەی بەخۆی نییە:

هەندێک دەبینیت بیانوی ئەوەیە(هەرچی خوا بیدات هەرخێرە) بەو بۆنەیەوە نەخشەی نییە گوێنادات بەدیاریکردنی ئامانجەکەی، ڕاستە خوای گەورە هەر خێری لێدەوەشێتەوە بەڵام فەرمانمان پێدەکات خاوەنی پەیام و ئامانجێک بین، بەڵام هەرکەس بیانوەکەی ئاوا بێت هەمیشە کەسێکی دۆڕاوە متمانەی بەخۆی نییە، بڕوای بەتوانای خۆی نییە کە پێشی بکەوێت خۆی ئامادە بکات و نەخشەیەک بۆخۆی بکێشێت.

٣. دواخستن:

پەکخستن و دەستی دەستی کردن دژی کاتەکانمانە، زاڵدەبێت بەسەر کات و ئامانج و ئەوەی دەمانەوێت، هەرکەس بکەوێتە داوی ئەمانەوە هەمیشە دەڵێت: بەیانی دەیکەم، نەخشەی بۆ دەکێشم ئەمەو ئەوە دەکەم، دوای ئەوەی ئەم کارەم تەواو کرد دوایی

دەستبەکاردەبم، هەمیشە لەچاوەڕوانی ئەوەدایە کاتێکی گونجاو بێتە پێشەوە. بەڵام هەرگیز بەلور چاو نایبینێت!!

٤. هەرگیز بڕوای بەسودو قازانجی نەخشە نییە..

هەندێک هەن وادەزانن ئەو کاتەی لەداڕشتنی نەخشەیەکدا خەرجی دەکەن، ئەوە بەفیڕۆدانە، یان نەخشە هیچ نییە جگە لەسەرئێشە نەبێت هیچ سودو قازانجێکی لەپشتەوە نییە.

یەکێک دەڵێت: من ساڵانێکە کاردەکەم و هیچ نەخشەیەکم نییەو ئەوەتا دەبینین کەسێکی سەرکەوتووم...

ئەمە ڕاستە کەسی سەرکەوتوو هەیەو نەخشەی نییە، بەڵام یەکەم بەتێکەڕانییەوە دەژی، دووەم بێ بناغەیەو هیچ بنەمایەکی نییە، کەسی ئاقڵیش لەبێناغە هیچ بونیادێکی نییە.

٥. ناشارەزایی بەڕێگەی نەخشەی دروست:

بەڵێ کەسانێکیش هەیە بڕوایان بەنەخشە هەیە، نەخشەیەک دادەڕێژێت تاکو ئاوات و ئامانجەکانی تێیدا هەموار بکات، بەڵام پەی بەڕێگەکەی نابات هەژارە لەو هەڵسوکەوتانەی تاکو بتوانێت بەهۆیەوە نەخشەیەکی توکمەی ژیان داڕێژێت.

بۆچی پێویستە لەژیاندا ئامانجەکانمان دیاری بکەین؟

ئایا بەڕاستی نەخشە هێندە شوێنێکی گەورەی ژیان داگیردەکات، یان شتێکی ئاساییە، دایبنێین یان دایەنەنێین بەئارەزوی خۆمان بێت؟

لەڕاستیدا دیاریکردنی ئامانج کارێکی ئێکجار گرنگە، نالێم هەر لەکێشەو گرفت بەدورت ئەخاتەوە،بەڵکو مانایەکی زیندو ئەبەخشێتە ژیان، وەرە با پێنج دەرگای گرنگت بۆ بخەمە سەر پشت، کە گرنگی تەواویان

هەیبو مرۆڤ:

١. بۆ بەسەر خودا زالبوون:

گەر هاتو مرۆڤ خاوەنی بەرنامەیەکی تێرو تەسەل، تەولوو هاوسەنگ، بۆمسۆگەر کردنی ئامانجەکانی لەلایەنە هەمەرەنگەکانی ژیانیدا، هەستدەکات زۆر زالەبەسەر ژیان و ئایندەیدا، دەبێتە خاوەنی هێزێك بۆئەوەی هەستێت بەدەسپێشخەری لەهەموو کاروبارەکانی ژیانی، ئەو هێزەی بەدەستی هێناوە ئەرکەسەی ئەخشە بۆ ژیانی داڕشتووە گەلێك مەزنە، پاشان یارمەتی ئەدات بۆ سەرکەوتن بەسەر ئاستەنگە جۆراو جۆرەکاندا، زیاتر توانای هەیە ئەودیو شتەکان ببینێت.ئیدی بۆ مەبەستەکەی برێکی زیاتری بۆ ئەرەخسێنێت لەورەو تۆکمەیی لەڕوبەڕو بونەوەی ئاستەنگ و لەمپەرەکانی ژیان.

وایلێدەکات چێژێك لەئاستەنگەکان وەرگرێت، ئەوکاتە چەند جوانە ئەو ژیانەی کەخەڵکی لەسەر مەحاڵ بوونی کۆکن وەك ئەرستۆ دەڵێت.

٢. متمانە بەخۆ بوون:

هەربەنووسینی ئامانجەکانت، دانانی نەخشەکەت، دەستبەجێ هەستی متمانەکە دەکەیت بەشێوەیەکی گەورە، بەجۆرێك زیاد ئەکات زاڵدەبێت بەسەر ژیانتدا، ئامانجەکانت بۆ مسۆگەر دەکات، ئەم متمانەیە پاڵت پێوە دەنێت بۆ زیاتر بەرەو پێشچوون بەرز بوونەوە، پاشان ئامادەت ئەکات بۆ مسۆگەر کردنی دەرەنجامی بێوێنەو گەشەنگ.

ئەوی بڕاو متمانەی بەخۆی هەبێت هیچ بونەوەرێك ناتوانێت بیوەستێنێت یان ڕوی وەرگێڕێت لەقیبلەی ئەو سەرکەوتنەی

بوینیكـردووه، زۆر بـەهێزەترە لەهــەوڵی وەسـتاندنەكەی یـان لەمپـەری سـەر ڕێگەكـەی، وەك ئەرخمیـدس ئـەڵێت: پێگـەی خـۆمم بـۆ دیـاری بكـە بەرێكی، بامەموو گۆی زەویت بۆ بجوڵێنم...

٣. بەرزبونەوەی خود:

بـەهای مـرۆڤ لەسـەر ئەودەسـكەوتە وەسـتاوە لەژیانـدا مسۆگەری دەكـات لەدەسـكەوتو ئامانجـەكان، بـەكۆتایی هـاتنی ئامانجەكـە هەركەسـێك لەئێمە هەنگاوێكی دیكە هەڵدەگرێت بەرو جیاوازی بوون.

مـسۆگەر كردنـی ئامانجـەكان جۆرێـك لـەرێز بـۆ مـرۆڤ لەراهـەم دێنێـت، هانیـدەدات بـۆ بـڕوا پێكردنـی، بـڕوای تـەولو بـەتواناكانی، مـرۆڤ خۆیـدەبینێت وردە وردە، بەدوایـەك هـاتنی دەسـكەوتەكان بەبـەرز بونەوەی خودی خۆی.

دەبینیـت ئـەو ئاسـتەنگانەی ڕووبـەڕوت دەبنـەوە، لەناختـدا خرۆشـێك دەبـزوێنن بۆئـەوەی زیـاتر نەخـشە كـێش بیـت، بـەبیرێكی فراوانـەوە بیربكەیتـەوە، زیـاتر هاوكاریـت ئـەكات بـۆ فـراوان بـوونی ئیـدراك و كرانەوەی هزرت.

٤. بەڕێوەبردنی كات:

كاتـێ ئامانجـەكانت دیـاریكرد، دەبینیـت بەپەرۆشـیت بـۆ ڕێكخـستنی كـارە بەكەمایەتیـەكانت، بەڕێوەبردنـدنی كاتـەكانت بەشـێوەیەكی دروسـت، بـەدور لەهـەدەردانی خولـەك و چـركەكان، لـەناو بردنـی ژیانـت لەكارێكـدا هیچ بەردەوامیەك لەپشتیەوە نییە.

كاتـێ جـوغزێكی زەمـەنیت بۆمـسۆگەر كردنـی ئامانجەكـەت دانـا، دەبینیـت رلماتـت بـەهێز بـووە، ئەوكاتـە ملكـەچ بـوون بـۆ بەهـەدەردانی

کات لاواز بووە.

دەبینیت بەڕێوەبردنی کات و دیاریکردنی ئامانج هەردوکیان دوو ڕوی دراوێکن، هاوکێشەیەکن ناکرێت لەهاوکێشەکانی سەرکەوتن دابڕێن.

٥. چێژ لەژیانت وەرگرە:

نەبوونی نەخشە لەژیاندا وائلیندەکات لەژیاندا لەحاڵەتیکی ناکاوردا بژیت، هەموو شتێك لەناخەوە شپرزت ئەکات، بەپێچەوانەشەوە، هەبوونی نەخشەیەکی ڕێك و پێك و هاوسەنگ بۆ ژیان، وائلیندەکات رلمانت زیاتر بێت بۆ بەدەست هێنانی بژێوی، دەبینیت وزەیەکی زۆرو چالاك لەناخندایە بەردەوام هانت ئەدات بۆ چێژ وەرگرتنی بەردەوام لەژیان، یان وەك ڕۆزڤێلت ئەڵێت: بەختەوەری لەمسۆگەرکردنی ئامانجەکان و گەشەو هەوڵی داهێناندا حەشار دراوە...

چۆن ئامانجەکەت لەژیاندا دیاری دەکەیت؟

سەرکەوتن لەژیاندا تەنها سەرکەوتنی مادی نییە هەرگیز بەتەندروستیەکی تەواویشەوە پێی ناگەین، بەزۆری هاوڕێش نییە، یان بەوەرگرتنی بڕوانامەی زانستی.

هەموو ئەمانەی باسمان کرد یەك بەیەکیان بەشێکن لەڕێکخراوەی سەرکەوتن لەژیاندا، سەرکەوتنی ڕاستەقینەی تەولو سەرکەوتنێکی هاوسەنگ و ژیرانەیە، هەموو لایەنەکانی ژیان دەگرێتەوە.

بۆیە من دەخوازم کەسێکی سەرکەوتو بیت لەژیاندا، نەخشەیەکی هاوسەنگ و ژیرانەی بۆ بکێشەو بەلەبەرچاو گرتنی پێنج کوڵەکەی گرنگ، بەچاکی لەگەڵیاندا ڕۆ بچۆ..

پایەی یەکەم ڕۆحانی

ئەمە پایەی یەکەمەو گرنگترین پایەی ژیانێکی هاوسەنگە، پایەی ڕۆحانی(ئیمانی) پەیوەندی بەخوای گەورەوە، ئیمانم، بیرو باوەڕەکانم، بەهاکانم، بەماکانم لەژیاندا دەگرێتەوە.

گەر لەژیاندا بەلوتبەرزیو پوزی سەرکەوتنەکانتەوە بژیت،ئەوا لەبیرت کردووە مافی پەروەردگارت لەسەرە، واتا: تۆ لەتەمو مژدا دەژیت، سەرکەوتنە کانت بەپەروەردگارەوە ببەستێتەوە ئەوا دڵنیایت پێدەبەخشێتەوە، کزمەکت ئەکات توانای ڕێکردنی کاروانی ژیانت هەبێت، بڕوات بەهەنگاوەکانت هەبێت، بڕوات بەبەهای خۆت هەبێت، ئەرکەکانی تۆ بەرامبەر هەموو مرۆڤایەتی.

پایەی دووەم: کەسێتی...

ئەم پایەیە، خێزان، پەیوەندیە کەسێتیەکان، زانست، سەیران، گەشت، مۆڵەتەکان دەگرێتەوە.

پایەی سێیەم: پیشەیی:

ئەمەش یەکێکە لەپایە گرنگەکانی ژیانێکی هاوسەنگ، ئایندەیەکی پیشەیی، توانای فێربوون بۆباشتر کردنی ئایندەی کار لەخۆدەگرێت.

پایەی دارایی

سەقامگیربوونی دارایی، دەرامەت، ئەو وەبەرهێنانانەی دەستت دەڕوات بەسەریاندا، نەخشەی گەشانەوەی کارلەخۆ دەگرێت

پایەی تەندروستی:

تەندروستی جەستەیی، کێش، سیستەمە خۆراکیەکان،

نەریتە خۆراکیەکان.

ئەم پێنج لایەنە گەر بەدیقەتەوە لێیان بڕوانیت، ئەمەکدار بیت بۆیان پابەندبیت پێیانەوە، بەڵێنت پێدەدەم ئەوا چێژ لەژیانێکی هاوسەنگو قەشەنگ دەبینیت.

گەر گرنگی بدەیتە لایەنێکو لایەنێکی دیکە پشتگوێ بخەیت، هیچ کام لەخۆشی و بەختەوەریت دەسگیر نابێت، باهەندێك نمونەی ژیانی ناهاوسەنگت بۆ بێنمەوە:

الفس بروسلی:

گۆرانیبێژی ناودار، ئەفسونی دڵی لاوانی ڕۆژئاوا، ئەم لاوە جیاواز بوو بەو جیاوازیانەی کە زۆرێك خەونی پێوە دەبینن، زۆر دەوڵەمەند بوو، زۆر ناودار بوو، خوازیاری هەر شتێك بوایە دەمودەست لەبەردەمیدا ئامادە دەبوو، بەهەموو پێوەرێك دەبێت ناویلو بەختەوەرترین کەس بێت لەسەرتاسەری دنیادا، لێرەدا شتێکی گرنگ ڤووت دەبێتەوە ئەویش هەرچەندە ئەو لەدارایی و کارو پیشە هیچی کەم نەبوو بەلام ژیانی کەسێتیەکەی بەوجۆرە نەبوو، بۆیە بەشێوەیەکی سلبی کاریگەری لەسەر ژیانی هەبوو، سەرەنجامیشی وەك هەموو دەزانن خۆی کوشت بەژەمێك هیرۆیینی زیاتر.

ئەمەیە کێشەی ناهاوسەنگی لەو پێنج خاڵەی پێشوو، هەمان کارەسات بەسەر (مارلین مونرو)دا هات، کچە ئەکتەری بەناوبانگ، ژیانی لەوپەری شاناتیو بەختەوەریدا بوو، هەمانشێوە بەسەر گۆرانیبێژ(دالیدا)و نمونەی زیاتریش لەمانە.

ئەمەش ئەوپاسەقینە گرنگەمان بۆ دێنێتەوە، هەرکام لەپایەکان کاریگەری لەژیاندا هەبێت دەبێتە خورەی پایەکانی دیکەو پاشان هەموو ژیان دەگرێتەوە، ڕێک وەک ئەوکەسەی لەسەر کورسیەکی سێ قاچ دلنیشتوەدەتوانێت بۆ ماوەیەک پارێزگاری لەخۆی بکات و نەکەوێت بەڵام پاش ماوەیەک بەرگە ناگرێت و دەکەوێت.

بۆئەوەی بەختەوەر بیت، چێژ لەژیان وەرگریت، هەمیشە ئاگات لەهاوسەنگی ئەو پێنج خاڵەبێت، چەند خاڵێکی دیکەت بۆ دێنمەوە بەهیوای کۆمەک کردنت.

١. هەمیشە ئاگات لەوە بێت پێی هەڵدەسیت:

شتگەلێک هەن پێی هەڵدەسێن بێئەوەی زەبین ئاگادلربێت، وەک شتە بچوکەکان، مۆبایل، سویچ، لەشوێنێکدا دادەنێین ئەوشوێنەمان بیردەچێتەوە، ئەمانەش لەکاتی کاردا سەرقاڵت ئەکەن و دەبنە هۆی ماندوو بوون، پابەندبونەکانی دیکەی وەک جەستەیی، یان خێزانی، یان ڕۆحانیمان بیر دەبەنەوە، بەڵام گەر وریا بین مێشکمان بەئاگا بێت دەتوانین بەسەر ژیاندا زاڵ بین.

٢. خۆت بدوێنە:

هەمیشە لەخۆت بپرسە چۆن دەتوانم بەرزخوازو جیاواز بم؟

هەمیشە بپرسە من لەکوێدا وەستاووم؟

ئایا هەمووشتێک تەواوە؟

بەنەخشەکەدا جارێکیتر بچۆرەوە، سەرنجی کەمو کورتیەکان بدە نەخشەیەکی کتوپڕ بۆ هەموارکردنی دابنێ دودڵ مەبە لەو پرسیارەی چیمدەوێت؟

گەر ئەم پرسیارەتکرد، بەخێرایی دەچیتە سەر بیرکردنەوە هەنگاو بۆیەکلایی کێشەکانت دەنێیت، هەنگاوەکانت ئیجابیانە دەبن بۆهاوسەنگکردنی ژیانت، بۆنمونە گەر بڵێیت: دەمەوێ چێژ وەرگرم لەژیانێکی هاوسەنگ، یان هەندێك ناتەواوی هەیە لەنێوانی خۆمو خێزانەکەمدا، یان لەگەڵ سەرۆکی کارەکەمدا ماندوو بووم، یان دەمەوێ ئۆتۆمبێلێك بکرم، یان پرۆژەیەکی وەبەرهێنان دابڕێژم.

دەبینیت چویتە سەر خاڵێکی گرنگ ئەویش، کەی...

٣. کەی؟...

بیرکردنەوە لەفاکتەری کات، بیرکردنەوە بەفاکتەری کار دواندندنی کات شتێکی ئیجابیو گرنگە، هەمیشە بزوێنەرەکانی هاندانو پەرۆش بوون وەگەڕدەخات.

کاتی ورد بۆدەستپێکردن و کۆتایی هێنان دابنێ، مەترسە لەدیاریکردنی کات، لەوانەیە رووبەرێکی فراوانت بۆ میانەڕەویو گۆڕان لەپلانی کارەساتی لەناکاودا بۆ بڕەخسێنێت، بەڵام گرنگ ئەوەیە تۆ بەرنامەیەکی زەمەنی ڕوونو ئاشکرات هەبێت.

٤. چۆن؟...

کەی دەگەمە ئەوەی ئەمەوێت؟ کاتێ گەشتیتە ئەم وێستگەیە، ئەوکاتە بەکردار خەونەکانت دەخەیتە سەر مێزیکار، وەڵامەکانت(بەخولێکی زانستی، بەفێربوونی زمانێکی نوێ، یان گەشتێك لەگەڵ هاوسەرەکەم، یان پیادەکردنی بەرنامەیەکی وەرزشی، یان بەشداربوونی یانەیەکی وەرزشی)

بەدڵنانی ئەم پێشنیارانە دەستبەکار دەبیت لەبیرکردنەوەی کرداری، دەستبەجێ دەچیتە سەر ئەم پرسیارە گرنگە ئەویش:

٥. بەحەتمی دەبێت چیبکەم بۆمسۆگەر کردنی ئامانجەکەم؟

ئێستا هەموو شتێك لەسەر پەرەیەك نوسراوە(چیم دەوێت، چۆن ئەتوانم ئەنجامی بدەم، کاتی چەندە پێویستە بۆ دەستبەکار بوونم) لێرەدا زەین بەئاگا دێت ناخیش پڕدەبێت لەپەرۆشی.

بەڵام هێندەی دەمێنێت دەست پێبکەیت، بۆگوزینی کارەکە بەراستەقینەی تیایدا دەژیت.

ئێستا هەنگاریکی ڕاستەقینە بنێ، تەلەفۆنەکەت هەڵگرە، بۆئەوەی ئامانجەکەت بگەیەنیتە ڕاستەقینە.

کورسیەك لەخولی کۆمپیوتەر مسۆگەر بکە، مێزێکی ئێوارە خوانێك بۆخۆتو خێزانەکەت، بەشدار بونت لەیانەیەکی وەرزشیدا نوێ بکەرەوە.

بەم پێنجینەیە، سەرەداوی یاریەکەت کەوتۆتە دەست، یاری سەرکەوتن..

دیاریکردنی چارەنووس:

با پرسیارێکت لێبکەم گرنگیەکی تایبەتی هەبێت: گرنگترین شت چییە بەلاتەوە گرنگ بێت؟

وەلامی ئەم پرسیارە بدەرەوە، بزانە چ ئامانجێکت هەڵبژاردوە بۆ ئەوەی بزانیت نزیکیت یان دور لەبازنەی گرنگیەکانتەوە؟

پرسیارەکەی تر:

ئایا ئاوات بۆ ئەوە دەخوازیت ببیتە شتێك، زۆریش پێداگری لەسەر هێنانەدی بکەیت، تاکو لەبەدیهێنانیدا سەرسام بیتو پرسیار

لەسوورمانەکەت بکەیت، ئایا ئەمە ئەوە بوو کە چاووم تێبڕی بوو، بۆ هێندە دڵخۆشنەبووم بەوەی بیرم لێدەکردەوە.

خوێنەری ئازیزم... ئەمە ڕوودەدات، گەر چاوچنۆك بیت لەشتێکدا، لەگەڵ بنەماکانتدا کۆك نابن، لەسەر بنەمای بەها ڕاستەقینەکان دانامەزرێن ئەوەی مرۆڤ بونیادی لەسەر دەنێت.

لەلێدوانێکمدا بەناوی(ژوانێك لەگەڵ چارەنوس) یەکێك پێی ووتم: بەدرێژایی تەمەنم لەچاوەڕوانی ئافرەتێکدا خەونم دەبینی خاوەنی کۆمەڵێك خەسڵەت بێت، بووارم بۆخۆم نەهێشتەوە تاکو ئەو خەونەم هێنایە دی، بەڵام دوای چەن ڕۆژانێکی کورت لەتەمەنی هاوسەرگیریەکەمان ئیتر چێژو لەزەتێکم لەو بەرزخوازیەمدا نەدەبینیەوە، لەخۆم دەپرسی دەبێت هۆکارەکەی چی بێت؟ بەڵام جەخار دوای ماوەیەکی کورت دەرکم پێکرد من لەم کاتەدا بەپەرۆشم بۆ ئازادیو سەربەستی و گەشتو گوزار، بەئەنجام گەیاندنی زانیارییەکانم، بەدڵخەوە گەشتینە جیابوونەوە لەکۆتایی ساڵی هاوسەرگیرییەکەدا.

ئەمە نمونەیەکی ڕاستەقینەی بۆمانڕوندەکاتەوە کاریتە هەیەلەنێوان ئەوەی بەڕاستی دەمانەوێت، لەگەڵ ئەوەی هەوڵو ئارەزوەکانمان دەیەوێت، ژیانت ڕێکبخە، ئامانجە ڕاستەقینەکانت دوچاری شپرزەیی و تاریکی دەبێت.

بەپێچەوانەی ئەمەشەوە گەر پێکەوە گونجان لەگەڵ بەهاکاندا و لەگەڵ گرنگیەکاندا لەگەڵ ئامانج و مەیل و ئارەزوەکاندا هەبێت کۆمەڵێکی گەورەی هۆکارەکانو فاکتەرەکان بەمسۆگەر کردنی ئامانجەکان.

گـرنگ ئەوەیــە خۆشــی و بەختــەوەری بدۆزیتــەوە کــەر ئامانجەکــەت مسۆگەر کرد، ئاواتەکەت بێتە دی.

ئامانجی بەردەوام... ئامانجی دوایی هاتوو!!

ئــەوەی لەئامانجــەکان ورد ئەبیتــەوە، دەبینیتــت جۆرێــك لەئامانجــەکان دوایــی هــاتووەو(بەرنامــە زمانــەوانی) یــان وازهێنــان لەجگــەرە کێشان) ئەمانــە کۆتاییــان دێــت بــەکۆتایی ئــەوەی بەدەســتی دێنیت.

ئامــانجی بــەردەوام وەك ئەخــشەی ئاینــدە، بەرزکردنــەوەی ئاســتی خێزانــیو پیــشەیی، بەرنامــەی ئیمــانی، ئەمانــە ئامــانجی بــەردەوامن لەگەڵ مرۆڤدا دەمێننەوە بەدرێژایی تەمەنی.

هەرلەبــەر ئامانجەکــەت هەمیــشە حاڵــەتی بــەردەوامی وەرگرێــت، بەپێــدانی چەند دوورییەکی قووڵ.

جۆرەکانی ئامانج:

دەکرێت بەسێ بەشی سەرەکییەوە ئەوانیش:

١. ئامانجی ماوە کورت:

زۆرجــار ئــەم ئامانجــە لــە ١٥خولەکــەوە تــاکو ســاڵێك دەخایــەنێ، ئەمــەش ئامــانجێکی دیــاریکراوی ســادەیەوەك (ئامــادەبوون بــۆ کۆبونــەوەی دامــاتوو، کــاری توێژینــەوە، پــرۆژەی دەرچــوون، ئامــادەبونی خولێــك، کڕینی پۆشاك، سازدانی گەشتێك، بەدەست هێنانی بڕێك پارە)

گـرنگترین شــتێك لــەم ڕێگەیــدا بەڕێگەیــەکی دەگمــەن هــەژمار دەکــرێ بـۆ ڕاهاتن لەسەر دیاریکردنی ئامانج، گەشە پێدانی خووی نەخشە کێشان.

٢. ئامانجی ماوەناوەند

ئەمجۆرە ئامانجە جۆرێکی زەمەنی هەیە لەساڵێکەوە بۆ پێنج ساڵ دەخایەنێ. پێکهاتووە لە(بەدەستهێنانی بڕوانامەیەکی خوێندن، کڕینی ئۆتۆمبێلێک، ئامادەکردنی ماڵێک) ئەم ئامانجانە بەردەوامی چاکیان هەیە بۆ ئامانجە ماوەکورتەکان، کۆمەکت دەکەن پابەند بیت بەبەدیهێنانی ئامانجەکانتەوە.

٣. ئامانجی ماوە درێژ:

ئەم ئامانجەیان سەرتاسەری ژیانت دەگرێتەوە، لەجۆرێکی زەمەنی ساڵێکەوە بۆ پێنج ساڵ، نەخشەی ڕێگەی ژیانت بۆ دەستەبەردەکات، وێنەی پەیوەندی خۆت بەخودی خۆتەوە بەدیهێنەرەکەت، دەوروبەرەکەت دەکێشێت.

چۆن ئەم ڕێگەیە لەژیانمدا بەکاربێنم؟

دوانزە بنەمای دیاریکردنی ئامانجەکان

١. چیت دەوێ بەچاکی بیخەرە ڕوو:

هەموو ڕوناکیەکە لەسەر ئامانجەکت چڕ بکەوە، بەئاشکرا دەریبخە، بەهەموورلزو شێوەکانیەوە(دێنس ویتلی) لەکتێبی چێژی کاردا دەڵێت. بۆ ئەوەی بگەینە شوێنێک پێویستە لەسەرەتاوە بزانین بەرەو کوێ دەچین.

پێکـەنین ئـامێرە، ملـی ڕێ بگـرین، قـۆڵی بـۆ هەڵکـەین، بۆگەشـتێ بـەئامانجێکی نادیـار، بـەوردی دیـاری نـەکراو، ئەمـە لەڕاسـتیدا کـاتو هەوڵ لەکیسدانە.

٢. پێویـسـتە ئامانجەکـەت ڕاسـتیو شـیاوی بەدیهێنان بێت:

ئایـا دێـت بەخەیاڵتـدا، پیاوێـک لەتەنیـشت سـۆپایەکەوە دانیـشتبێت، پێی بڵێت: گەرمیم بدەرێ سوتەمەنیت بدەمێ!

قـسەیەکی نالۆژیکیـە، واقیعـی نیـە، وێـڕای کەسـە دانیـشتوەکە بـەڕێکی دیـاریکردوە چـی دەوێـت(گـەرمی) بـەڵام هـەنگاوەکانی بۆمەبەسـت تـەواو نیـە، بۆیـە هـەرکاتێ ئامانجێکـت دیـاریکرد دەبێـت لۆژیکیانـە بێت، واقیعی بێتو شیاوی بەدیهێنان بێت.

٣. حەزی ئاگرین:

بـەهای ئـەو ئامانجـە چـەندە حـەزێکی ئـاگرین تایبزوێنێـت، ئـارەزوی بـەهێز بریتیـە لـەو ئۆکـسجینەی ئامانجـەکان هەڵیدەمـژن تـاکو بێنـە دنیای ڕاستەقینەوە.

ئامانجـەکان بـەبێ مـەیلێکی بـەهێز، دەبنـە پەیکـەرێکی بێگیـان و ڕۆحیان تێدا نیە.

دەبێـت ئـارەزوی تـۆ بۆهێنانـەدی خەونەکـەت، ئارەزویـەکی ڕەهـاو بـەجۆش بێـت، کـەس نـەتوانێ بـەرێ پێبگرێـت، تەنانـەت خـودی خۆیشت..

٤. بڕی بەئامانجەکەت:

کەئاماجەکـەت دیـاریکرد، هەوڵبـدە بەدرێـژایی وردەکارییـەکانی وابزانـە بەشێکیت لێ بەدەست هێناوە.

بیرلێکردنەوە بڕواندنی گەیاندنە لەنێوان ئەقڵی ئاگاو ئەقڵی نائاگا.

بۆیە ئامۆژگاریت دەکەم خوێنەری ئازیز:

هەمیـشە هەوڵبـدە وێنەیـەکی ڕاسـتەقینە بـۆ ئامانجەکـەت دیارییکـە، لەگەڵ وردتـرین ڕونکردنـەوەی ئامانجەکەتـدا بـڕی لەوانەیـە ئەرشـیوازە تـەرکیزی ئامانجەکـە لەئەسـتدا قـوول بکاتـەوە، ئەمـەش هێزێکـی پاڵنەرت پێدەبەخشێ بۆپەرۆشی بەدەست هێنانی.

لەزانـستی میتافیزیکـدا(ئـەودیوی ڕاسـتیەکان) هەمیـشە ئـەوە دوپـات دەکەینـەوە ئـەقڵ وەك موگناتیـسە، هەرکەخاوەنەکـەی بینـی ئامانجەکان کێشدەکات بابەخەیالیش بێت.

٥. بڕیاردان:

بەگەڕانـەوە بۆخاڵـەکانی پێـشو دەبیـنین ئامانجمـان دیـاریکرد، هـەروەهای ڕاسـتەقینەکەیمان دیـاریکرد، شـیاوی بەدەسـت هێنانەکەیشی، ئێستاش ڕون و ئاشکرایە.

دێینـە سـەر پێنتێکـی تـەوەرەیی ئـەویش بڕیارێکـە بـۆ پێکـانی ئامانجەکە.

ئـەو بڕیـارە زێڕینگانەیـەی بەحـەزێکی ئاگرینـەوە دەریدەکـەیت پێویـستی بەزەمینەیـەکی ڕاستەقینە هەیـە بۆژیـانی خـۆت و خـەڵکیش، پێویـستە ئـەو ئامانجـە بخەیتـە سـەر زەمینـەی واقیـع، هـەواڵی

بڕیارەکە بدە بەگوێی ئەو کەسانەی خۆشت دەوێن بڕوات بەخۆشەویستیان هەیە بۆ ئەوەی کۆمەکت بکەن، ئەم هەنگاوە بەرەو ئەوڕێگەیەیە بۆ ئەوەی لەخەونەکەتدا بژێت‌و بیکەیتە واقیعێکی بەرجەستە.

٦. ئامانجەکەت بنوسە:

من دان ئانێم بەئامانجێکی نەنوسراودا، ئامانجی نەنوسراو دەبێتە خۆزگە،شتێکی جوان، بەڵام ئامانجی نوسراو دەبێتە ڕاستەقینە.

"برایان تریسی" لەکتێبی(فەلسەفەی بەدیهێنانی ئامانجەکان)دا دەڵێت:

بەپێنوس‌و پەرە هەموو شتێك دەست پێدەکات) بەسانایی کاتێ پێنوس دەخەیتە نێو پەنجەکانت ئەوا بانگەشەی دوو فاکتەری بەهێزی مرۆییت کردوە، یەکەمیان جەستەیی کەپێنوسەکەت گرتوەو دەستی بۆ دەجولێنێت، دووەمیان ئاوەزیی، چونکە سەرقاڵی بیرکردنەوە دەبێت، دەنوسیت‌و دەخوێنیتەوە، چونکە ئەوەندەی ئەستت بەئاگا دێنێت بەردەوام دوبارە دەبێتە بۆ ئامانجە نوسراوەکە.

٧. دانانی خوشترێکی زەمەنی:

لەگەڵ مندا بیهێنە بەرچاوی خۆت یاریەکی تۆپی پێ باکاتی دیاریکراوی نەبێت، بڕوا پێکردنێکی قورسە، کەچی گۆڵ ماوەیەکی دەسپێك وکۆتایی بۆ دانەتراوە، دیاریکردنی ماوە بۆئامانج شتگەلێکت پێدەدەن وەك پابەندبوون، پەرۆشی، هێز.

بەڵام دەبێت جۆرێک زەمینەی لەسەر بنەمایەکی ڕاستەقینە داڕێژرابێت، داڕێژراوی هێزو تواناکانی تۆ بێت.

٨. تواناکانی خۆت بناسە:

بەهرەکانت ڕێکبخە، بزانە خاوەنی چیت، چیترت پێویستە خاوەنی بیت، بۆ هەموو ئامانجێک کەلوپەلت دەوێ، بزانە خاوەنی کام لەکەلوپەلانەی کەپێویستت دەبێت بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە. خۆت بەچاکی هەڵسەنگێنە. چاکسازی لەناتەواوییەکانی بەهرەکانتدا بکە.

٩. ئاستەنگەکان شیکار بکەو ئامادەبیت بۆیان دەربرە:

مادام ڕێبوارێکی ڕێگەی خواستەکانی، حەتمەن ڕووبەڕووی ئاستەنگو لەمپەرەکان دەبیتەوە، سەرکەوتن هەروا بەئاسانی چنگ ناکەوێت، ئەگینا هەموکەسێک دەستی پێڕادەگەشت، تەنها ئەوانەی توانای خۆڕاگریان هەیە، دووربینی ئایندە دەکەن بۆپێش هاتە چاوەڕوان نەکراوەکان ئامادەبی تەواوی بۆ دەردەبڕن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکان.

١٠. پێشڕەوی:

ئامانجەکەت بخەرە سەر زەمینەی واقیع، هەمیشە هەنگاوی یەکەم قورسە، مرۆڤ هەمیشە پێویستی بەهێزێکی پاڵنانە لەدەسپێکی هەر پرۆژەو ئامانجێکدا، هەرلەئێستاوە دەستبەکاربە بۆبەدیهێنانی ئامانجەکەتو بەخستنە سەر زەمینەی واقیع، هەنگاوی یەکەم

٨٢ د. [illegible]

هەڵگرە بەبێ دوودڵی و خاوی، ئەم هەنگاوە بەڵگەی هێزو تینی ئامانجەکەیە.

١١. نەخشەکەت بخەملێنە:

ڕۆژێکیان کەسێک ویستی بگاتە شوێنێک، پێویستیەکانی بۆگەشتەکەی ئامادەکرد، پاشان بەخێرایی بەرەو ئاراستەی ڕێگەکە چوو، کەش و هەوا ناجۆر بوو، باروودۆخ نالەبار. بەلام سەرەنجام دوای تەقالایەکی زۆر گەشتە جێی مەبەست، لەوێ کەسێکی بینی دانیشتوە بەبەزەییەوە لێی دەڕوانی، کاتێ حالی گەشتنی خۆی بۆ گێڕایەوە تاکو گەشتۆتە ئەو شوێنە، پیاوەکە پێی وت: چەن بەسۆزیت، گەر پرسیارێکت بکردبا، ئەوا کەسێک پێی دەوتیت شەمەندەفەرێك بەرەو ئێرە دەهات تۆیش هێندە ماندوێتیت نەدەچەشت.

خوێنەری ئازیز:

بەرلەتەیکردنی ڕێگەی ئامانجەکەت پرسیاری ئەولو لەبارەیەوە بکە، بۆئەوەی کاتو ڕەنجت لەشتێکدا بەفیڕۆنەچێت کەسودێکی لێنەبینیت.

١٢. پابەندی

زج زجلر دەڵێت:

لەوکەسانەی دوچاری شکست دەبن بەهۆی نەتوانایەوە نیە بەڵکو بەهۆی نەبونی پابەندییەوەیە.

تۆماس ئەدیسۆن دەڵێت:

زۆربەی حاڵەتەکانی شکستی لەژیاندا لەکەسانێک دەردەکەوون کاتی خۆیان ئەدەن بەدەستەوەنازانن چەندێک لەسەرکەوتنەوە نزیکن.

ئەدیسۆن نەیدەتوانی داهێنەری گڵۆپێکی کارەبایی بێت بەبێ پابەندبون، دوای تێپەڕاندنی حاڵەتەکانی ماندوبون و شکست، دیزنی، ئەگەر پابەندبوون نەبوایە شاری خەونەکانی بۆ دروست نەدەکرا، کۆلۆنێل ساندرز دامەزرێنەری زنجیرە چێشتخانەکانی کنتاکی. ئەمانە سەدان بگرە هەزاران جار ڕوبەڕوی شکست و دۆڕاندن بونەتەوە بەلام پابەندبونیان بەبەدیهێنانی خەونەکانیانەوە بەرەو کەناری جیاوازی بردوون ئێستاش بەشانازیەوە لەسەرلوتکەی ژیان دەوەستن.

بەرەو ئامانج:

ئێستا تۆ هەموو کەرەسەکانت لەبەر دەستدایەبۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجەی سوریت لەسەری، بائێستا هەستین بەدیاریکردنی ڕاستەقینەی ئەو ئامانجانەی بەڕاستی ئەتەوێ بەدییان بێنیت.

بەڕاو پێنوسێك ئامادە بکە، ئەمەیان گرنگترین شتە لەژیاندا، تۆ ئەخشەی داهاتوت ئەکێشیت لێرەدا هیچ شتێك لەوە بەگرنگتر نازانم.

جگە لەپێنج لایەنە گرنگەکەی پێشتر ئاماژەمان پێکرد(ئاینی، تەندروستی، پیشەیی، کۆمەلایەتی، کەسێتی) هەموپایەیەك لەپەرەیەکی سەربەخۆدا لەژێر هەر پایەیەکدا لیستێك لەخەونە

ئاواتەکان بنوسە، لەخەونی مەحاڵ مەترسە، هیچ پاساوێك بۆ خەونەکان دامەتاشە، هەرچییت دەوێت بینوسە، پاشان بەپێی سەرەتاییەکان، ... بەجۆرە.

پاشان لەپەڕەیەکی جیادا ئاواتەکانت ڕیزبکە، سەرەتا بەگەورەترین تاکو دەگاتە کەمترین و بچوکترین وەك ئیمان، دڵسۆزی، خۆڕاگری، خۆشەویستی، پابەند بوون) چونکە بەهای ئەمانە تێشوی ئامانجەکانەو ورەو هێزیان پێدەبەشێت.

ئامانجەکانت ڕاست بکەرەوە بۆ ئەوەی بگونجێت لەگەڵ بەهای خۆتدا، مەبەستو مەرامی پاك بەرێگەیەکی نادروست نایەتەدی، خاوەنی نمونەی باڵا پێویستە ئامانجەکانی هاوشانی بیروباوەڕەکانی بێت.

قۆناغەکانی بەئامانج گەیشتن:

- ئێستا تۆ خاوەنی تێکستێکیت لەهەرپێنج لایەنە گرنگەکەی ژیانت، ئامانجێکی گرنگی هەرلایەنێك وەرگرە بەقەوارەی کارتێکی کارکردن بینوسە بۆئەوەی هەمیشە ئەو کارتەت پێ بێت، بەیانیان بیخوێنەرەوە، لەکاتی کارکردندا، بەرلەنوستن.

وابکە ئەم ئامانجە لەمێشکتدا ئامادە بێت لەناختدا ئۆقرە بگرێت، هەمیشە لەبەرچاووت بێت.

- دوای ئەوە خەیاڵی ئەو ئامانجانە بکە، زیاتر لەڕۆژێ سێ جار، چۆنیەتی خەیاڵکردنەکەش بەمجۆرەیە:

لەشوێنێکی بێدەنگو ئارامدا دانیشە، بەقووڵی هەناسە بدە، لەیەکەوە تاکو چوار بژمێرە، چاوەکانت لێك بنێ والبزانە

ئامانجەکەت بەدەست هێناوە، پەنا ئاشکرای بکە، مەبەستیش لەمکارە دروستکردنی وێنەیەکی ئاشکرایە لەمێشکتدا بۆ ئامانجەکە، زیاتریش دەزانیت بووەتە ڕاستیەکی واقیعی.

☜ هەموو ڕۆژێک بەیانی هەوڵبدە بەدووپاتکردنەوەی ئەرێکان خۆت پڕچەک بکەیت، ئەم دووپاتکردنەوانە ئامانجەکەت لەئەستدا بۆ جێگیر دەکات، وریابە دەبێت دووپاتکردنەوەکان پۆزەتیڤ بن و لەئەقڵی ئاگادا بن وەک:

(من ئەتوانم ئامانجەکەم بێنمە دی، من متمانەم بەتواناکانم هەیە بۆ سەرکەوتن، من بەهێزم توانای بەدیهێنانم هەیە)

☜ جۆرێک مامەڵەبکە وەکو بەڕاستی ئامانجەکەت بەدیهێنا بێت، لەژیاندا بەسەربەرزی ڕێبکە، بەگەشبینیەوە هەناسە بدە، سەرکەوتن گەلێک لێتەوە نزیکە تەنها مەسەلەی کات لەگۆڕێیە ئەویش لەدەستی خۆتدایە.

چەن بەرجۆرە مامەڵەمانکرد ئەوە زیاتر ئامانجمان پێکاوە، هێندەش هەست و ئەستمان لەسەر ئەرێ و گەشبینی هاندلوە.

٣. ڕێسای دە بەکاربیە! کارێک بکە ڕۆژانە ١٠سم لەئامانجەکان نزیکت بخاتەوە، بەتێپەڕینی زەمەن دەبینیت بەڕاستی پێشکەوتنی بەرچاویت بەدەست هێناوە.

٤. زۆربەمان لەدەسپێکردنی یەکەمین هەنگاوردا ترس دامانەگرێت، هەوڵبدە زاڵ بیت بەسەر کێشەی سەرەتادا، بۆئەوەی زۆرترین بوبەری والای خەونەکان تەی بکەیت.

ڕووبەرەکان ئاسانن نەبینراون، بەلام لەگەڵ زەمەندا دەبینیت مەنگاوەکان مەزنن هانت دەدەن بۆگەیشتن بەمەبەست.

٦- بچۆ ژێرباری بەرپرسیتی، بەتوانابە بۆتێچوونی ئامانجەکەت، هەمیشە تۆببە بەشێك لەچارە، باهیچ شتێك توانای نەبێت بەرەنگاریت بکات، لۆمەی کەس مەکە لەسەر هەڵەکانی، دوورەپەرێز مەبە لەوەرگرتنی بەرپرسیارێتی، پێشڕەوێکی بوێربە، بوێری پێویستی بەپیاوی چاونەترسە ئیمانداری بەهێز لای خوای گەورە خۆشەویسترە لەئیمانداری لاواز:

٧. کارگێڕی ژیان!!

ئایا بەڕاستی کات خۆتت دەوێت بەکردار؟

وەلامی ئەم پرسیارە بدەرەوە باهەواڵی ڕاستەقینەی ئایندەشت بدەمێ، ! !

بەڕاستی کارەکە گاڵتەی پێناکرێت، بانگەشەی زانستی غەیبیش ناکەم، بەلام دەمەوێ لەوە دڵنیات بکەمەوە کارگێڕی کات، کارگێڕی سەرلەبەری ژیانە، پشتگوێ خستنی ڕیزبەندی کارە یەکەمایەتیەکان واتە داڕمان و شکستی سەرلەبەری ژیان.

ئەو رێبەرەی بڕوای بەبەهای کات هەبە، چاك دەزانێت بەهای هەموو چرکەو ساتەکان، ئەوە کەسێکە ڕۆژەکانی بەهەدەر نادات، کاتەکانیشی پرژو بڵاو ناکات.

با ئەمەنمان بەسەر بەرین:

یەکێك لەزانایانی ئیسلام" حەسەنی بەسری" ڕۆژێك وتی:"ئەی ئادەمیزاد، تۆ پێکهاتەی ڕۆژەکانیت، گەر ڕۆژێکت بڕوات

بەشێك لەتۆ ئەویدات" دەبینین زۆرێك لەخەڵكی بۆ خۆشی دەڵێن: وەرەو باناوێك كات بەسەر بەرین" بەڵام گەر بەوردی دیقەت بدەیت ولتا" وەرەو باتەمەنمان بەهەدەر بدەین".. ئەوە كاتە-خوێنەری نازیز- مادەیەكی خاوی ژیان ئەم پێناسەیە هەڵدەگرێت.

بەڵام

بۆكات بەهەدەر بدەین؟

بۆ بەهونەرەوە بەڕێی نەكەین؟

بۆئەمەش چەند هۆكارێك دێنە پێش، لەسەرو هەموویانەوە بەهار بیروبارەڕەكانی ناخی خۆمانە، كەپێكهاتوون لەدووڕێگەی سەرەكی ئەویش: باوانو چواردەوری كەسێتیە:

1. **باوان:**

ئەوەی داویانە بەگوێی تۆدا سەبارەت بەكات، ئەوڕێگەیەی بۆیان پەخش كردوویت لەچۆنیەتی مامەڵەكردنت لەگەڵ كات، هەر ئەو مامەڵەكردنەی خۆیانە لەگەڵ كاتدا بۆتۆشی دووبارە دەكەنەوە.

بەسەرنجدان، ئەو خێزانەی ڕێكو پێكیە سەرەتاییەكان لەوەچەكانیاندا دەچێنن مامەڵەی نمونەیی لەگەڵ كاتدا دەكەن، ئەوانیشی بەڕێكوپێكی هەمان مامەڵەی نمونەیی دەكەن، بەهیچ جۆرێك كات بەفیڕۆ نادەن بەپێچەوانەشەوە ئەوخێزانەی بەهەرلو شپرزەییەوە مامەڵە لەگەڵ كاتدا دەكەن خوێن ساردن بەرامبەر میلی كاتژێر، ئەوا كات بەفیڕۆدان لەوەچەكانیاندا دەچێنن، بەهای ڕاستەقینەی زەمەن زیندەبەچاڵ دەكەن:

٢. چواردەور:

ئەندامەکانی خێزان، دراوسێ، هۆکانی ڕاگەیاندن، بەکورتی ئەو کۆمەڵگەیەی تیایدا دەژیت، گەر بڕوایان بەگرنگی کات نەبێت، ئەوا بەدڵنیاییەوە تاکی ناساغ لەمامەڵەکردن لەگەڵ کاتدا وەبەردێنن.

بەداخ و کەسەرێکی بێ پایانەوەنێیمە بەم بەهاو بیروبۆچوونانەوە دەژین کەبەمیرات بۆمان ماوەتەوە لەدەروبەر و باوانمەوە، وێڕای ئەمەش بەناخافڵی لەناخی وەچەکان و جگەرگۆشەکانماندا دەیچێنین، تا دەبێتە میراتێکی سەنگین ئەویش کاری خۆی دەکات لەگەشەسەندن و پێشکەتن.

بۆنەوەی لەبارنەیەکی چۆڵدا بێ هودە نەخولێینەوەیەکێك لەگرنگترین هەنگاوەکان کەڕاسپاردەی نێوەی دەکەم تێکشاندنی ئەو بەهاو باوانەیە، باوەڕبونە بەوەی کات بەنرخترین خەڵاتی ژیانە.

دوای (بەندو باوەکان) فاکتەرێکی دیکەی گرنگ کەکاتمان لەکیس ئەدات تێڕوانین نێگەتیڤە بۆ خود.

وەك لەپێشینەوە تۆ (داتا) کراویت لەسەر خوو خدەی (پۆزەتیڤ،نێگەتیڤ) ئەرێ و نەرێ لەکەسوکار یان لەدەوروبەرت وەرگرتوە، ئەم (داتا)یە کاری خۆی دەکات لەبیروباوەڕتدا بەنەبونی ورەیەك وکۆنترۆڵ کردنی کات، مامەڵەیەکی نەجابی لەگەڵ میلی کاتژێردا.

هێشتا ئەو بیروبۆچونانە سەرلەنوێ دەکەن هەرکات بانگ لەخۆت بکەیت بۆ ڕێکخستنی بەرامبەر ژیانت، وەت پێ بەرنەدات، قورسی و گرانی دەسبەکاربونت دێنێتەوەیاد.

نوێیـــانی دەکەمـــەوە، وەســـتان لەبەرلمبـــەر ئـــەوژمی بـــیری نـــاتۆلار ململانـــێ کردنـــی، پابەنـــدبونی بتـــەو بـــەفێربونو جێبـــەجێ کردنـــی ئـــەوە یەکەیەکی کارایە بۆلەناوبردنو وێرانکردنی .

ناکارەکانی مامەڵەکردنی ڕێبەر لەگەڵ کاتدا:

چوار شێواز هەیە بۆ مامەڵەکردنی ڕێبەر لەگەڵ کاتدا:

١. ڕێبـــەری ڕێکـــو پێـــك، ڕێکخـــستنێکی جـــوانی تێـــدا دەکـــات: ئەمـــەیان پۆلێکـــە زۆر بـــەئێن ڕیکـــو پێکـــی تێـــدا دەکـــات، زۆرینـــەی کاتـــەکانی بـــۆ دانـــانی خـــشەکان، پلانـــەکان، بـــۆ کـــارگێڕی کـــاتو تـــۆرخکردنی هـــەمو چـــرکە ســـاتەکان، بەڕاســـتی ســـەیرە ڕێکەیـــەکی تونـــدی گرتـــووە هانیدەدات بۆ دانانی کات بەو بەتینیە بۆ کارگێڕی کات.

٢. ڕێبـــەری فـــشار لێکـــراو: زۆر ســـەری قاڵـــە، لـــە ٢٤ کاتژێرەکـــەی شـــەوو ڕۆژادا هێـــشتا بەشـــی ناکـــات بـــۆ بەئـــەنجام گەیانـــدنی کارەکـــان، بـــڕوای بـــەکاتی پـــشوو نیـــە، هەســـت بـــەئازاری ویـــژدان ئـــەکات، گـــەر کـــەمێك پـــشوو بـــدات، زۆر تورەیـــە، زۆر گـــرژە، کـــەتورە بـــوو وەك بورکـــان هەڵدەچێت، هەمیـــشە لـــەگومانی ئەوەدایـــە کـــاتی تـــەواوی لەبەردەســـتدا نییە بۆمسۆگەرکردنی هەموو شتەکان.

٣. ڕێبـــەری جـــەنجاڵ: نوســـینگەکەی وەکـــو گۆڕەپـــانی یـــاری ســـێرکە! نوســـراوەکان لێـــرە، نوسـیەکانی لـــەوێ، نوســـینگەیەکی شـــپرز، هێنـــدە بەشـــێوەیەکی ســـەیر پەڕەیەیـــەکت بـــۆ دەردێنێـــت، هەمیـــشە کێـــشەی ئەوەیـــە نوســـراوەکان و هاوپێـــچەکانی وون کـــردووە، دەبینـــی سیـــستمی نمونـــەیی نەکردە، پێویـــستی پێیـــان نییـــە، مـــادام هـــەموو شـــتێك وەك خۆی دەڕوات.

٤. ڕێبەری ڕێکو پێک: بڕوای بەبەهای کات هەیە، بەنەرمی لەگەڵ خشتەکانیدا نەجوڵێتەوە، بەڕەخساوی مامەڵەلەگەڵ بڕینەکان و کات کوژەکاندا نەکات، سادەیە لەمەڵسوکەوتیدا، کاتەکانی بەئاسانی ڕێک دەخات، ئەمەش ئەو جۆرەئامازە پێکراوەیە کەپێویستە لەسەری بڕوێن.

بۆچی دەبێت کات ڕێک بخەیت؟

١. دەتوانیت کاتی زیاتر دروست بکەیت، بەڕێکخستنی کات کاتژێری زیاتر بۆ دەرەخسێت کەپێشتر نەتبینیو، هەربەبرێوەبردنی ڕۆژێک، بەئاشکرا دوریە ڕاستەقینەکان دەبینیت، کاتژێری زیاترت خەرجکردووەلەکارە ناوەندەکاندا، کاتەکانت لەدەستداوون بەبێ سودو کەڵکێک.

٢. ڕوبەڕوبونەوەی یەکجاری بۆ لەدەستدانی کات: بەئاگابونت لەلەدەستدانی کاتدا زیاتر دەبێت، دەتوانیت ڕوبەڕوی هەرشتێکی کتوپڕی کات لەدەستدەرەکانت بیتەوە.

٣. کاریگەری ئیجابی لەسەر کەسێتی تۆ: زیاتر بەهێز دەبیت لەڕوبەڕو بوونەوەی فشارو کێشەکاندا، هەستەکانت بەوەی جڵەوی کارەکانت لەدەستدایە، گرژبون و شپرزەیی زەفەرت پێنابەن، هەمیشە هێوریت لەبەردەم فشارە جیاوازەکاندا.

٤. مافدان بەهەر خاوەنمافێک: ڕێکخستنی کاتەکانت، زیاتر بەئاگاتدەکات لەپێویستیە ڕۆحیو کۆمەلایەتیو خێزانیدا، دەتپارێزێت لەکەوتنەژێر فشاری کارو پێشێلکردنی مافی دۆستو هاوڕێکانت.

بەڵێ دزی کات هەیە. لەکیسدانی زەمەن، بەفیڕۆدەری خولەکو چرکەساتەکان، با هەندێکیان بێنینەکایەوە.

١. دەستەڕۆکردنو دواخستن:

ئەمەیان بەناوبانگترینو بەشۆرەترین دزی کاتەو زۆریش کاریگەرە، زۆرێك لەخەڵکی شەیدای دواخستنو دەستەڕۆ کردنە، داتاشینی بەهانەی جۆراوجۆر بۆ دواخستنی کاری ئەمڕۆ بۆسبەی!

سەیر لەوەدایە ئەوکەسەی کارێکی پێدەسپێریت دەتوانێت بەئەنجامی بگەیەنێت، کەچی پێداگری دەکات لەدواخستنی بەبێ هیچ هۆیەك، لەڕاستیدا دواخستن یان پەکخستن هۆکاری خۆیان هەیە باباسیان لێوە بکەم تاکو بەدانایییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت:

(أ) ناچارکردن:

مرۆڤ بەنەویستانە هەڵدێت لەوکارەی خراوەتە ئەستۆی، گەر ئەو لەئەستۆ خستنە ڕاستەوخۆ بێت، پێویستی بەهەوڵو کاربێت، ئەوا ناخی مرۆڤ بەردەوام شەیدای پشودانو حەوانەوەیە.

(ب) دەستەبەر نەبونی پەرۆشی:

گەر کەسێك لەئێمە پەرۆشی بۆ دەستەبەر نەبوو، بۆهەستانی بەئەنجامدانی کارێك، ئەوا خۆی دەبینێتەوە بەرەو هەڵاتن لەوکارەو هەوڵی لێدەربازبونی ئەدات.

(ج) ترس:

ترس هانی دواخستنی کارت ئەدات، ترسان لەشکست، یان گاڵتەپێکردن ئەوانە واتلێدەکەن ئەنجامدانی کارەکە دوابخەیت، ئەمجارە کاریکەیت بۆدواخستنەکەی ڕۆژ لەدوای ڕۆژو سات لەدوای سات.

٢. تێکەڵ بونی بابەتەکان:

نەریتەی خەڵکی دەرک بەسەرەتابونی کارەکان ناکەن، چی پێش بخەن، یان چی دوا بخەن، بەهۆ کارێک لەسەرەتاوە دەسبەکار بن، دەبێ لەچیدا دەسبەکاربن، چی دوابخرێت.

ئەم دزە لای کەسانی روناکبین شاراوە نیە، ئەوەی بینرخە دەیکات ئەوەی بەنرخە پشتگوێی دەخات، زۆرجاریش دەستی بەتاڵەو هیچ شتێك ناکات.

٣. نەبونی تەرکیز:

لەکارێکدا دەست پێدەکاتو ئەنجا هەڵوێستەیەکی بۆ دەکات، بۆئەوەی پەیوەندیەکی تەلەفۆنی ئەنجامبدات، یان هەرکارێکی دیکە ئەنجام بدات، ئەمەیان کاتێکی زۆر بەهەدەر ئەدات.

٤. نەبونی توانا بۆ وتنی(نا)

ئەوکەسەی شەرمدەکات لەرەتکردنەوەی سەردانو دیدەنیەکان، بانگ هێشتەکان، وتووێژەکان، کەوادەیەکی پێشویان نیە ئەوە خۆی ون دەکات ناتوانی جڵەوی کاتەکانی لەدەستیدا بێت.

٥. برینە کتو پڕەکان:

پەیوەندیەکی لەناکاو، هاوڕێیەك بێ وادەی پێشینە، ئەم برینانە دەبنە هۆی برینی زەبنیت، زۆریش لەکاتت داگیر ئەکەن.

٦. هەوڵی دوبارە:

کەلەشتێکدا ماندوو دەبیت، پاشان لێی دەگەڕێیت بۆئەوەی شتێکی دیکە بکەیت، پاشان دەگەڕێیتەوە بۆئەوەی یەکەمجار، ئەمە واتلێدەکات کۆششی دووجارە بکەیتەوە.

٧. نەخشەی نادروست:

بەوەی کەبەشێوازێکی نادروست نەخشە بکێشین ئەو کارەی پێویستی بە٥رۆژ بێت رۆژێک یان دوانی بۆ تەرخان دەکەین، کارێکیش رۆژێک یان دوانی بوێت ٥رۆژی بۆ تەرخان دەکەین، ئەمە شپرزەبون لەژیانتدا دروست دەکات کاتێکی زۆریشت بەهەدەر ئەدات.

٨. نەبونی سیستم:

لاپەڕەکانت پەرژو بڵاون، پێویستیەکانت پشت گوێخراوون، هەمیشە بەدوای مۆبایلەکەتدا، سویچەکانت، جانتاکەت، دەگەڕێیت ئەمانە هەمویان شتی سادەن، کەچی بەفیڕۆدەری کاتن.

٩. کۆبونەوەکان:

توێژینەوەو بەدوادا چونە جۆراوجۆرەکان سەلماندویانە ئەرکەسانەی لەپێگەی سەرکردایەتیدان نزیکەی٢٨٪ لەکاتەکانی لەکۆبونەوەکاندا خەرج دەکات.

-١٠. خوێندنەوەی ڕیپۆرتاژو ناردنی پۆستی ئەلیکترۆنی: ئەمانە زیاتر بکوژی کاتەکانن واباشترە کەسێکی بۆ تەرخان بکەیت، چونکە ئەو کارە پێویستی زیاتر بەتەرکیزەو تاکو ڕێکیان بخات و گرنگترینیانت بۆ دەستەبەر بکات، لەجیاتی خۆت.

١١. کۆبونەوەکان: سانگ هێشنەکان کە پێشنیاری مرۆڤ دەکرێت، ئەویش توانای کوشتنی کاتی هەیە، گەر بێتو هەموو بانگهێشتەکان قبوڵ بکات ئەوا دەکەوێتە بازنەیەکی جەنجاڵیەوە ئەمجارە فشارەکانی زۆر دەبن و ئەندامێکیش بۆ دزەکانی کات دێتە ریزەوە

چۆن پارێزگاری لەکاتەکانت دەکەیت؟

رێک وەکو پارێزگاری کردنی پارەو پولەکەت نەخشەو پلانێک بۆ پارێزگاریکردنی ئەمانیش دابنێ، بالێرەدا چەند هەنگاوێکت نیشان بدەم هاوکاریت بکات بۆ زاڵبوون بەسەر هەر ئاستەنگێک لەرێگەی پەروشی و بەرژخوازیدا بیەوێت بەرۆکت پێبگرێت. هاوشان کاتیشت بۆ بگێرێتەوە:

چۆن زاڵدەبیت بەسەر کۆبونەوەکاندا؟

١. هێندە مەچۆرە کۆبونەوەکانەوە، کۆبونەوەی باشتر هەیە بەلام بەو پێیەش پێویست ناکات هێندە کاتی بۆ خەرج بکەیت.

٢. ناردنی نوێنەرێک لەباتی خۆت، بۆهێنانەوەی چەند راپۆرتێکی کورت لەبارەی گرنگی کۆبونەوەکانەوە.

رێگەی نمونەیی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کات دزەکان:

چۆن مامەڵەبکەین لەگەڵ دەردی پەککەستندا؟

گەر تۆ یەکێکیت لەو کەسانەی زیاتر لەسێ جار کار پەك دەخەیت، ئەوا کێشەیەك لەتۆدا بوونی هەیە پێویستی بەچارەسەر کردنە، چارەسەرکردنی پەککەستنیش پێویستی بەوچان گرتنەو پیاچونەوەی ئەوکارەی هەوڵی دوانخستنیت داوە، لەخۆپرسین لەبارەی رێژەی

کارەکەو گرنگیەکەی، ئایا گرنگە یان دەبێت کەسێکی تر بەدەمیەوە بچێت، یان گرنگ نیە دەبێت ڕەت بکرێتەوە، ئەم وچانگرتنە ڕووبەڕووی کارەکەت دەکاتەوە ڕووبەرێکت بۆ ناهێڵێتەوە بۆ سستی و ڕلکردن لەئەنجامدانی ئەوکارە.

بەڕێوەبەری کات:

بۆ نزیکردنەوەی ورەو خۆسازدان بۆئەوەی ببیتە سەرکردەیەکی بێ وێنە بۆکاتەکانت ڕەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکە:

١- بڕیار بدە دەبێتە بەڕێوەبەرێکی دەگمەن بۆکاتەکان، نەك بۆ دەستەپۆکردن و پەکخستن و کات بەفیڕۆدان.

٢- هەوالی ئەم بەڕەبییەت بدە بگوێی ئەوانەی لەدەووبەرتدان، داوایان لێبکە کۆمەکت بکەن.

٣- لەناخی خۆتدا وێنەیەکی خۆت بکێشە، دوای ئەوەی توانیت کۆنترۆڵی کاتەکانت بکەیت و بەدڵنیایانە مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت..

٤- خشتەی کارە گرنگەکان بۆخۆت دابنێ و بیکە بەپیشەی ڕۆژانەی خۆت.

٥- هەوڵبدە زوو بخەویت، زوش لەخەو بێداربیتەوە، ئەقلی ئاوەکی(ئەست) بەیانیان زوو بەئاگایەو چالاکە.

٦- بەر لەدەستکردنی هەر هەنگاوێك، هەموو کەرەستەیەکی پێویست ئامادە بکە لەمیانەی هەنگاوەکەدا(کۆمپیوتەر، پێنوس، ڕاستە، نوسیەکان...) ئەمە دوورت دەخاتەوە لەجەنجالی مێشك و بەفیڕۆدانی کات، لەبەدوانا گەڕانی ونبونی شتەکانت دوورت دەخاتەوە.

- پرۆژە گەورەکان دابەش بکە بەچەند پرۆژەیەکی بچوکەوە، بەشبەش، جێبەجێیان بکە تاکو دێتە کۆتایی.
- ستراتیژەی دەخولەکیەکە بەکاربهێنە، کارێکت پێویستی بەئەنجامدان کرد، بەلام ناخت زۆرت لێدەکات دوای بخەیت، کەمێك وچان بدەو دوبارە دەستەبکار ببەرەوبۆ ماوەی دەخولەك، بەمجۆرە دەستبەکار دەبیتەوە تادەگەیتە کۆتایی کارەکە، سەرەتای دوریەکان هەمیشە قورسو گرانن.
- هێزی(داتا)ی کەسێتی بەکاربهێنە، هەموو رۆژێك ئەوە دوپات بکەرەوە بۆخۆت کەبەرێوەبەرێکی دەگمەنیت، توانای کارلێکی تەواوت هەیە لەگەڵ ژیاندا، دوپاتکردنەوەی ئەم پەیامە ئیجابیە زیاتر لەجارێك ئەقڵی ناوەکیت والێدەکات دەستی کۆمەکت بۆدرێژ بکات بۆئەوەی بگەیتە مەبەستەکەت هەمیشە بەخۆت بڵێ:

من هەمیشە بەشێوازێکی رێکو پێك مامەلەلەگەڵ کاتەکانمدا ئەکەم.

من بەبەدەوامیو بێوێنەیی بەرەو پێشکەوتن دەچم.

من بەراستیو رێکی مامەلە لەگەڵ کاتەکانمدا دەکەم.

- هێزی۲۱ بەکاربهێنە! ئەمەش بەراهێنان لەسەر رەفتارەکانی رێکخستنی کات.

بۆماوەی ۲۱ رۆژ(داتای کەسێتی، ستراتیژەی دەرۆژی، خشتەی سەرەتایی بونی کارەکان) بەکاربهێنە بەرێکو پێکیو وردی بۆماوەی ۲۱رۆژی بەردەوام، دەبینیت ئەوانە بونەتە بابەتێکی جێگیرو راستەقینە لەژیاندا.

تۆ بەڕێوەبەری کاتیت:

بەشێوەیەکی ژیرانە هەڵسوکەوت لەگەڵ ژیانتدا بکە، بۆخۆتی دووپات بکەرەوە تۆ نەتوانیت زاڵ بیت بەسەر ژیانو کتوپڕی ڕۆژەکانیدا، فێربەو خۆت ڕۆشنبین بکە بەلێزانی بەڕێوەبردنی کات بەپێی ئەوەی فێری بوویت.

ویلیام جیمز دەڵێت:

گەرتۆ بەشوێن جیاوازبوونتدا ویلیت. وەك ئەوەی خاوەنداریتی نەكەیت رەفتار بكە.

كاتێـك وەك خـاوەن پیـشەیەك رەفتـار دەكـەیت لـەناخی تـۆدا بـەهاو بنـەمای پیـشەوەران سـەقامگیر دەبـن، ئـەقڵی ناوەكیـشت دەبێتـە خـاوەنی وێنەیـەك كـەتۆ هـەنگاوی بـۆ دەنێیـت، هاوكاریـت دەكـات بـۆ بۆبەرجەسـتە كردنی ئەو وێنایە.

من بەڕێوەبەری كاتەكانی خۆمم بۆیە بەڵێن ئەدەم بە:

١. ....

٢. ....

٣. ....

كات ژیانە:

بەهادارترین شتێک خاوەنی بێتک كاتە

، گەورەترین شتێکە وەبەری بێنیت، دنیاو ژیانتە، لێستلو دئهاتونە.

گەرلەكیـــــسی بـــــدەیت واتـــــە بەئاســـــانی ژیـــــانی خۆتـــــت لەكیسدلوەزیادەڕۆییت كردوە لەخەونەكانو خۆزگەكانت.

لەفـەرمودەی پـیرۆزدا هـاتوە: یـابن آدم إنـا یومـا جدیـد علـی عملـك شـهید فاغتنمني لأني لاأعود الی یوم القیامة....

مامەڵەلەگەڵ كاتدا بكە بەجدی، بەباوەڕ، بەهێز.

ئـەو سـتراتیژانەی پێـشو بـەكار بێـە لەڕێكخـستنی كاتەكانتـدا، زانیـاری بەتـەنها بـەس نیـە وەك فەیلەسـوفی ئـەڵمانی گۆتـە دەڵێت: ئـەو زانیاریـەی بەدەسـتت هێنـا دەبێـت كـاری پێبكـەیت تـاكو ببێتـە ئـەو تاقمـە جیـاوازەی كەبەچاكی دەرك بەبەهای كاتو ئامانجو خواستەكانیان دەكەن.

لەبارەی ڕابەرایەتییەوە:

دەتوانیت فێری ڕابەرایەتی بیت، شارەزاییە نەک نەریتێکی خوازراو.

پیتەر دراکەر.

هیچ کەسێک بەڕابەری نایەتە بوون، ڕابەرایەتی بەرنامەڕێژییەکی بۆ ماوەیی نییە، هیچ کەسێک ماهییەتی بەڕابەر دروست نەبوو.

وارن بلاک.

دڵی سەرکردە وەک دەریایە ناتوانرێت کەنارە دوورەکانی ببینرێت.

ووتەی چینی.

ئەنجامدانی شتە گەورەکان گرانە، لەوەش گرانتر ڕابەرایەتی شتە گەورەکانە.

نیتشە.

چەپکێک گوڵم لەپیاوانی کارا کۆکردەوە، هیچم لێیان نەوێت تەنها تاڵێک دەزو بۆ بەستنەوەیان.

میشێل ئیکیم دیمونتانی.

ئەوەی فێری گوێڕایەڵی نابێت، ناتوانێت ببێتە سەرکردە.

ئەرستۆ.

ڕابەرایەتی پێکهاتەی ستراتیژو کەسایەتییە، گەر دەستبەرداری یەکێکیان بیت، ستراتیژەت پشتگوێ خستوە.

نورمان شوارتزکۆف.

ئەسپەکەت ڕامەهێنە بحیلێنێت، چاوەڕوانی ئەوەی لێبکە وەڵامی چرپەکانت بداتەوە.

ئەلبێرت ڕۆنز

هێزی خۆشەویستی و لێبوردەیی

ڕێگەیەک بەرەو سەرکەوتن

هێزی بڕوا بەخۆبوون

ئێمە لەسەردەمێکدا دەژین، تەنها بەدەست زلهێزە بەدەسەڵاتەکانە هەرگیز دان نانرێت بەلاوازاو بێدەسەڵاتەکاندا.

جیهانێکە ناتوانین بیگۆڕین بەپێی ئەویاسایانەی خۆمان دایان دەهێنین، بەڵام دەتوانین پەرەبەخودێتی خۆمان بدەین، بۆئەوەی ببینە خاوەنی هێزو تواناو چالاکی، دەتوانین چاکسازی لەخۆماندا بەدی بێنین بەقەڵغانی بەهرەو چالاکیەکانمان، کەڕووبەرێکی فراوانمان بۆ پارێزگاری کردن لەخۆمان بۆ بەجێ دێڵێت، ئێمە بەڕێگەی لوتکەی سەربەرزیدا ڕێدەکەین.

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا